• Allium sativum • Baptisia tinctoria • Citrus līmon • Dioscorea villosa •

Eucalyptus globulus • Ficus religiosa • Hygrophila spinosa • Lavandula officinalis • Leonurus cardiaca •

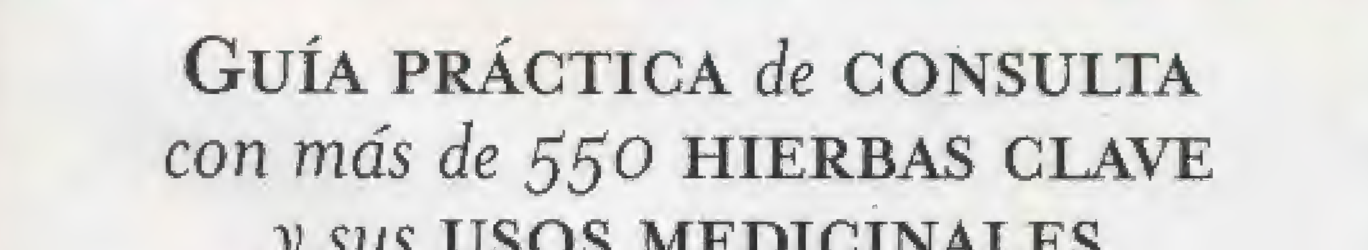
Rosmarinus officinalis • Tamarindus indica • Tilia europaea • Viola tricolor • Ziziphus jujuba •

ANDREW CHEVALLIER



ENCICLOPEDIA de PLANTAS MEDICINALES

GUÍA PRÁCTICA *de* CONSULTA *con más de* 550 HIERBAS CLAVE *y sus* USOS MEDICINALES



• Prunella vulgaris • Peumus • Citrus limona • Melissa officinalis •

ENCICLOPEDIA de PLANTAS MEDICINALES

ESTA COMPLETA Y PRESTIGIOSA GUÍA DE REFERENCIA ES LA PRIMERA TOTALMENTE ILUSTRADA CON MÁS DE 550 DE LAS PLANTAS MEDICINALES CON MAYOR REPRESENTACIÓN ENTRE LAS PRINCIPALES HIERBAS TRADICIONALES DE TODO EL MUNDO.

CÓMO ACTÚAN LAS PLANTAS MEDICINALES

Basándose en las investigaciones científicas más recientes, la *Enciclopedia de plantas medicinales* proporciona una visión fascinante de la química de las hierbas y sus propiedades curativas y explica cómo y por qué actúan como medicinas en el interior del cuerpo.

EL DESARROLLO DE LA HERBORISTERÍA



Las principales tradiciones de la herboristería practicadas en todo el mundo –Europa, la India, China, África, Australia y América– son claramente descritas y analizadas con una perspectiva histórica, dando a conocer la conexión íntima entre el desarrollo de la herboristería y la cultura en que se utiliza.

ÍNDICE ENCICLOPÉDICO DE PLANTAS MEDICINALES

Un solo índice fotográfico perfila más de 550 hierbas con información pormenorizada sobre su hábitat y cultivo, partes empleadas, componentes activos, propiedades terapéuticas, investigación y usos tradicionales y actuales. En los perfiles de las 100 hierbas de uso más común se incluye también el modo de realizar los preparados y consejos para la automedicación.



REMEDIOS CASEROS

Una sección práctica describe la forma de cultivar, recolectar y almacenar las hierbas medicinales. La sencilla guía con fotografías muestra el modo de realizar distintos tipos de remedios caseros además del asesoramiento experto para la automedicación de más de 60 dolencias comunes.

PRÁCTICA E INFORMATIVA, LA *ENCICLOPEDIA DE PLANTAS MEDICINALES* ES LA REFERENCIA DEFINITIVA PARA QUIENES DESEAN EXPLORAR Y OBTENER BENEFICIO DE LAS PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS HIERBAS.

ENCICLOPEDIA DE PLANTAS MEDICINALES



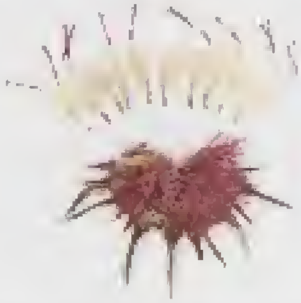


ENCICLOPEDIA DE PLANTAS MEDICINALES

ANDREW CHEVALLIER

ACENTO EDITORIAL

UN LIBRO DORLING KINDERSLEY



Primero la palabra, luego la planta, finalmente el cuchillo.
Esculapio de Tesalia, hacia 1200 a.C.

Jefe de proyecto editorial: Penny Warren
Editores: Valerie Horn, Christa Weil
Editor senior: Rosie Pearson
Editor de arte senior: Spencer Holbrook
Diseñadores: Robert Ford, Jeremy Butcher, Rachana Devidayal
Documentalista gráfico: Jo Walton
Ilustrador: Gillie Newman
Fotógrafos: Andy Crawford, Steve Gorton
Maquetadora: Karen Ruane
Gerente editorial: Susannah Marriott
Gerente artístico: Toni Kay
Producción: Antony Heller
Traducción: M.ª Dolores Crispín
Asesores científicos de la edición española: M.ª Dolores Fernández
y José Francisco Fernández-Quero

AVISO IMPORTANTE

No trate de realizar un autodiagnóstico ni intente llevar a cabo un autotratamiento para problemas graves o de larga duración sin consultar antes con un médico o herborista médico cualificado. No tome ninguna hierba sin leer antes las precauciones indicadas (ver pp. 54 a 281) y la *Información esencial* de las pp. 298 y 299. No sobrepase las dosis recomendadas. Consulte siempre a un profesional en caso de que persistan los síntomas. Si se están tomando medicamentos, pregunte a un profesional antes de utilizar medicinas de hierbas. Preste atención para identificar correctamente las plantas y no corte especies prohibidas.

Publicado por primera vez en Gran Bretaña en 1996 por Dorling Kindersley Limited,
9 Henrietta Street, London WC2E 8PS

Comercializa: CESMA, SA – Madrid
Fotocomposición: Grafilia, SL
Venta exclusiva en España

Reproducido en Italia por GRB Editrice, Verona
Impreso y encuadernado en Italia por New Interlitho, Milán

Contenido





Introducción



Tras casi dos siglos de descenso inexorable en el uso de las medicinas herbáceas, algo bastante inesperado ha empezado a suceder. Las plantas, que siempre han sido los principales medicamentos en los países en vías de desarrollo, vuelven una vez más a ser populares en el mundo desarrollado, a medida que la gente se esfuerza para estar sana frente al estrés crónico y la contaminación y para tratar la enfermedad con medicinas que actúan de forma armónica con las defensas de su propio cuerpo. Las estadísticas muestran que cada vez es mayor el número de personas en Europa, América del Norte y Australasia que consulta a profesionales de la herboristería y emplea las hierbas que tomaban sus padres o sus abuelos. En Alemania, por ejemplo, las ventas de medicinas de hierbas, recetadas o adquiridas en el mostrador por los interesados, alcanzaron los 420 billones de pesetas en 1993. En ese mismo año, partiendo de una base mucho menor, las ventas de medicinas de hierbas en el Reino Unido y en España aumentaron de un año al siguiente en un 10% y un 35%, respectivamente. Las cifras de crecimiento en otros lugares, por ejemplo en Estados Unidos, muestran incrementos similares.

Medicinas de plantas

La variedad y cantidad de plantas con propiedades terapéuticas es bastante asombrosa. Se estima que en uno u otro momento han sido utilizadas alrededor de 70.000 especies vegetales, desde líquenes hasta árboles enormes, con fines medicinales. Hoy día, la herboristería occidental aún se sirve de, al menos, mil plantas autóctonas europeas, así como de miles de especies procedentes de América, África y Australasia. En el Ayurveda (medicina tradicional de la India) se considera que alrededor de 2.000 especies de plantas tienen valor medicinal, mientras la *Pharmacopoeia* china enumera más de 5.700 medicinas tradicionales, la mayoría de ellas de origen vegetal.

La medicina convencional emplea todavía unas 500 hierbas, aunque es raro que se utilice la planta completa. En general, las hierbas proporcionan la materia prima para aislar o sintetizar drogas convencionales. Por ejemplo, la digoxina, utilizada para la insuficiencia cardíaca, fue aislada de la dedalera (*Digitalis purpurea*, p. 199) y la píldora anticonceptiva se obtuvo por síntesis de los componentes hallados en el ñame silvestre (*Dioscorea villosa*, p. 89).

Factores ecológicos

El incremento del uso de las hierbas medicinales puede tener muchas consecuencias importantes. En tiempos en que no siempre puede explotarse plenamente la tierra, el cultivo de hierbas como cosecha orgánica ofrece nuevas oportunidades a los agricultores que ven que sus cultivos habituales ya no resultan rentables.

No obstante, el aumento de la popularidad de las medicinas herbáceas también amenaza directamente la supervivencia de algunas especies silvestres. La demanda de ginseng americano (*Panax quinquefolium*, p. 241) ha llegado a ser tan grande que se vende a unas 154.000 pesetas el kilo. Hace dos siglos era una planta común en los bosques del norte y del este de América, pero actualmente es una especie en peligro de extinción y puede desaparecer en estado silvestre. Este ejemplo no es el único caso y, por desgracia, son muchas las especies amenazadas de modo similar en todo el planeta.

La extinción de especies vegetales como consecuencia de la recolección intensiva no es un fenómeno nuevo. La planta silfión, perteneciente a la familia de la zanahoria, fue muy utilizada como anticonceptivo por las mujeres de la antigua Roma. La silfión era difícil de cultivar y se recogía silvestre en cantidades tan grandes que se extinguió en el siglo III d.C.

Hoy, si la demanda de medicinas de hierbas va a crecer al ritmo actual, es necesario que los fabricantes, proveedores, médicos y consumidores en general, utilicen únicamente productos cultivados o recolectados de forma sensata y ecológica.

Sobre esta obra

Hasta ahora, los libros sobre medicinas herbáceas tendían a centrarse en el uso tradicional y popular de las plantas o en sus componentes activos y farmacológicos. La *Enciclopedia de plantas medicinales*, que incluye más de 550 plantas, pretende abarcar ambos aspectos. Trata la historia de cada planta y sus tradiciones y explica lo que se sabe por estudios científicos sobre sus componentes activos, efectos y nuevos usos posibles.

Resulta fácil, al concentrarse en el aspecto científico de la herboristería, olvidar que mucho, en algunos casos todo, lo que sabemos hoy día acerca de una planta determinada procede del uso tradicional que se le ha dado. Es más, incluso cuando una planta ha sido bien estudiada, las medicinas son tan complejas y variables que lo que se sabe en este momento rara vez es definitivo, es más bien una indicación de cómo actúan. En ocasiones, el uso tradicional, en la medida en que se basa en la experiencia de profesionales, proporciona una aclaración del modo de utilizar mejor una hierba que el conocimiento científico por sí solo no ha podido dar. La medicina herbácea es, después de todo, tanto una ciencia como un arte.

Al elegir las plantas de la *Enciclopedia*, el objetivo ha sido selecionar hierbas de uso común en distintas partes del mundo y a las que se les atribuyan efectos curativos concretos. Se han incluido también algunas por su relevante interés histórico. En el índice de las plantas medicinales clave (pp. 54 a 153) figuran muchas hierbas que pueden conseguirse sin dificultad en tiendas de herboristas y farmacias, por ejemplo el ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98). También se hallan hierbas que se conocen más comúnmente como alimentos, tales como el limón (*Citrus limon*, p. 81), pero que, sin embargo, son medicinas valiosas. En el índice de otras plantas medicinales (pp. 156 a 281) se incluyen algunas hierbas medicinales menos conocidas pero importantes, tales como el árbol del cielo (*Ailanthus altissima*, p. 161) remedio chino tradicional para muchas enfermedades que actualmente se estudia por sus posibilidades para tratar el cáncer.

Una visión global de la historia de la herboristería da una perspectiva del desarrollo de las distintas tradiciones desde sus orígenes más antiguos hasta la actualidad. Esto se complementa con aspectos de la herboristería en Europa, India, China, África, Australia y América, dando una visión global de la herboristería en todo el mundo.

La herboristería es sobre todo práctica y la *Enciclopedia* cuenta con una sección de automedicación con consejos sobre la preparación y uso de las medicinas para tratar los problemas de salud más comunes.

Si consigue que más personas valoren la inmensa riqueza del mundo de la herboristería y puedan beneficiarse de las propiedades curativas de las hierbas medicinales, este libro habrá alcanzado su objetivo.







El desarrollo de la herboristería

Desde los tiempos más antiguos, las hierbas han sido valoradas por su capacidad para aliviar el dolor y sanar y actualmente todavía dependemos de las propiedades curativas de las plantas en, aproximadamente, un 75% de nuestros medicamentos. Durante siglos, las sociedades de todo el mundo han desarrollado sus propias tradiciones para entender las plantas médicas y su uso. Algunas de estas tradiciones y prácticas médicas pueden parecer extrañas y mágicas, otras resultan racionales y sensatas, pero todas ellas tratan de terminar con la enfermedad y el sufrimiento y de mejorar la calidad de vida.



Cómo actúan las plantas medicinales

Muchas de las especies vegetales que crecen por todo el mundo tienen usos medicinales ya que contienen componentes activos que ejercen un efecto directo sobre el cuerpo. Son utilizadas tanto en herboristería como en la medicina convencional y aportan beneficios de los que suelen carecer las drogas farmacéuticas, ayudando a combatir la enfermedad y a apoyar los esfuerzos del cuerpo para recuperar la salud.

No hay duda de que, en situaciones extremas, los tratamientos de la medicina moderna pueden ofrecer una oportunidad incomparable para aliviar síntomas y salvar vidas. En un artículo periodístico de 1993 se explicaban las terribles condiciones en que se hallaba un hospital dañado por la guerra en Sarajevo, la capital de Bosnia-Herzegovina. Privados de material médico y medicinas, los doctores se veían obligados a utilizar una hierba europea muy conocida, la valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146), como calmante para los heridos y como anestésico. La valeriana es eficaz para la ansiedad y la tensión nerviosa, pero lamentablemente inadecuada como analgésico o anestésico.

Las medicinas convencionales de farmacia mantienen la vida y contrarrestan las infecciones en situaciones en que otros tipos de tratamiento tendrían poco que ofrecer. Las técnicas quirúrgicas modernas, tales como la cirugía plástica y la microcirugía, así como toda la serie de aparatos para mantener la vida que se tienen hoy día, pueden emplearse para aumentar las posibilidades de recuperación de las heridas o enfermedades graves.

Las ventajas de la herboristería

De todos modos, y a pesar de los espectaculares avances y ventajas de la medicina convencional, o biomedicina, como se la denomina también, es evidente que la herboristería tiene mucho que ofrecer. Tenemos tendencia a olvidar que siempre, salvo en los últimos cincuenta años más o menos, los humanos han confiado casi totalmente en las plantas para tratar toda clase de enfermedades, desde problemas menores como la tos y el resfriado hasta enfermedades que pueden ser mortales como la tuberculosis y la malaria. Hoy día, las medicinas de hierbas vuelven a adquirir importancia debido a que las convencionales, como los antibióticos, que en cierto momento han sido de eficacia prácticamente universal contra las infecciones graves, están decayendo. Durante años, los organismos infecciosos han desarrollado mecanismos de resistencia a los medicamentos de síntesis y, por ejemplo, ahora se está empleando la hierba *qing hao* (*Artemisia annua*, p. 64) y su componente activo artemisina, para tratar la malaria en zonas del mundo en las que el protozoo que provoca la infección ya no responde a los tratamientos habituales.

La herboristería suele servir de complemento a los tratamientos convencionales proporcionando remedios seguros y con buena tolerancia para las enfermedades crónicas. En los países occidentales está experimentando un renacimiento espectacular, en parte porque no existen todavía tratamientos convencionales eficaces para muchas enfermedades crónicas como el asma, la artritis y el síndrome del colon irritable. Además, la preocupación por los efectos secundarios de la biomedicina anima a la gente a buscar formas más suaves de tratamiento. Se calcula que entre un 10% y un 20% de los pacientes hospitalizados en occidente se deben a los efectos secundarios de los tratamientos médicos convencionales.



Campos de adormidera *en Tasmania. El opio, obtenido de las semillas de la adormidera, segrega los alcaloides narcóticos morfina y codeína, potentes calmantes muy utilizados en la medicina convencional.*

Uso prudente de las hierbas

Las hierbas de uso más frecuente son muy seguras. Pero algunas plantas pueden producir efectos secundarios y, al igual que todas las medicinas, los remedios de hierbas deben tratarse con prudencia. Para evitar consecuencias negativas, es fundamental tomar o utilizar determinadas plantas únicamente bajo la supervisión de un buen especialista. Por ejemplo, la efedra (*Ephedra sinica*, p. 93) puede ser tremendamente tóxica en dosis inadecuadas y se cree que la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136), una hierba muy popular en el pasado, puede producir daños graves e incluso fatales en el hígado en circunstancias determinadas. Sin embargo, cuando se utiliza correctamente un medicamento de hierbas, las posibilidades de que produzcan efectos secundarios graves son remotas.

Sustancias químicas vegetales potentes

La capacidad de un medicamento herbáceo para afectar a los sistemas corporales depende de los componentes químicos que contenga. Los científicos empezaron a extraer y aislar las sustancias químicas de las plantas por primera vez en el siglo XVIII y desde ese momento nos hemos acostumbrado a considerar a las hierbas y sus efectos según los componentes activos que contienen. Esta *Enciclopedia* no es una excepción; proporciona detalles de los principales componentes



El ginkgo, una de las especies vegetales más antiguas que se conocen, facilita la irrigación sanguínea hacia la cabeza.

activos de las hierbas medicinales incluidas y explica sus efectos.

La investigación de los componentes aislados de las plantas es de gran importancia ya que ha dado origen a muchos de los medicamentos más útiles del mundo. La tubocurarina, el relajante muscular más potente que existe, es un derivado del curare (*Chondrodendron tomentosum*, p. 187) y el calmante más fuerte de todos, la morfina, procede de la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242). Muchos anestésicos se obtienen también de plantas, por ejemplo la cocaína, que procede de la coca (*Erythroxylum coca*, p. 204).

En la década de los noventa, la biomedicina sigue dependiendo de las plantas más que del laboratorio al menos en el 25% de los medicamentos y muchos de estos se encuentran entre los más eficaces de los remedios convencionales. Es difícil pensar en un mundo privado de las propiedades contra la malaria de la quinina (derivada de *Cinchona* spp., p. 79); o de la digoxina (derivada de la *Digitalis* spp., pp. 199-200), remedio para el corazón; o de las propiedades antitusígenas de la efedrina (de la *Ephedra sinica*, p. 93) que se halla presente en muchos medicamentos recetados o de venta sin receta. Estas y otras muchas medicinas convencionales proceden de componentes aislados de las plantas.

El valor de las plantas completas

Si bien es importante comprender los efectos de cada uno de los componentes activos, la herboristería, a diferencia de la biomedicina, se interesa sobre todo por el uso y los efectos de las plantas completas –medicinas que han sido dadas, literalmente, por dioses o diosas en lugar de haber sido obtenidas en un laboratorio–. Del mismo modo que al desmontar las piezas de un reloj e identificar sus partes principales no se muestra cómo funciona, dividir una hierba medicinal en las partes que la componen no puede explicar con exactitud cómo actúa en su forma natural. La hierba completa es bastante más que la suma de sus partes y la investigación científica muestra cada vez más que los componentes activos de muchas hierbas, por ejemplo los del ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98) actúan entre sí en formas complejas para producir el efecto terapéutico global del remedio.

Las plantas contienen cientos, si no miles, de distintas sustancias químicas que interactúan de modo complejo. Es frecuente no saber con exactitud cómo actúa una hierba concreta, incluso si sus propiedades medicinales son bien conocidas. El enfoque farmacológico para entender cómo operan las hierbas completas es como tratar de armar un rompecabezas cuando se dispone sólo de algunas piezas. Además, aunque resulta muy útil saber que una planta contiene determinados componentes activos, esta información puede ser engañosa por sí misma. Por ejemplo, el té (*Camellia sinensis*, p. 179) y el café (*Coffea arabica*, p. 190) contienen aproximadamente los mismos niveles de cafeína. Sin embargo, el té contiene una cantidad mucho mayor de taninos (que dan al té su sabor acre y astringente). Estos componentes reducen la cantidad de nutrientes y drogas que pasan de los intestinos al flujo sanguíneo y, por consiguiente, se absorbe menos cafeína. La consecuencia, que da la razón a la experiencia de muchas personas, es que el té resulta menos estimulante que el café.

Este ejemplo revela un par de verdades fundamentales sobre la herboristería. En primer lugar, la experiencia del especialista en hierbas y del paciente es lo que suele proporcionar la guía más fiable del efecto medicinal de cada hierba. En segundo lugar, el valor de una hierba medicinal no puede reducirse simplemente a una lista de sus componentes activos.



Cultivo de plantas medicinales en Camerún. La investigación científica revela que los preparados con la planta completa suelen ser más suaves y eficaces que los preparados con componentes aislados.

Plantas como alimentos y medicinas

El cuerpo humano está mucho mejor adaptado al tratamiento con remedios herbáceos que con medicamentos químicos aislados. Hemos evolucionado codo a codo con las plantas durante decenas de miles de años y nuestro sistema digestivo y fisiológico en general está preparado para digerir y utilizar alimentos vegetales que suelen tener valor medicinal además de proporcionar sustento.

La línea divisoria entre alimentos y medicinas no siempre está clara. ¿Son medicamentos los limones, las papayas, las cebollas y la avena? El limón (*Citrus limon*, p. 81) mejora la resistencia a las infecciones; la papaya (*Carica papaya*, p. 181) se toma en algunas partes del mundo para expulsar lombrices; la cebolla (*Allium cepa*, p. 162) alivia las infecciones bronquiales; y la avena (*Avena sativa*, p. 172) sirve en la convalecencia. En efecto, la herboristería adquiere su entidad cuando se elimina la distinción entre alimento y medicina.

Aunque tomáramos un tazón de avena cocida con leche sin pensar en sus propiedades medicinales, aumentaría el vigor, ayudaría al sistema nervioso a funcionar correctamente, proporcionaría un buen aporte de vitamina B y mantendría regular el tránsito intestinal. Muchas de las demás hierbas de efectos suaves incluidas en esta *Enciclopedia* proporcionarían beneficios similares.

Tratamientos con hierbas

La estrategia adoptada por los especialistas en hierbas para evitar la enfermedad o recuperar la salud de sus pacientes es diferente en las muchas y variadas tradiciones de todo el planeta, pero el efecto que las medicinas de hierbas producen en el cuerpo para mejorar la salud no varía. Existen miles de hierbas utilizadas en todo el mundo, con una gama tremenda de efectos y grados de potencia. La mayoría tiene efectos específicos sobre sistemas corporales concretos y se sabe que sirven para tratar determinados tipos de enfermedades. Para consultar los efectos específicos, ver p. 13.

Digestión, respiración y circulación

La mejora de la calidad de la dieta suele ser el punto de partida fundamental para mantener o recuperar una buena salud. El dicho «Eres lo que comes» es en gran medida cierto, aunque los herbolarios prefieren matizarlo diciendo «Eres lo que *absorbes* de lo que comes». Las medicinas de hierbas no sólo proporcionan nutrientes sino que cuando es necesario también fortalecen y apoyan la acción del sistema digestivo acelerando el procesado de la alimentación y mejorando la absorción de nutrientes.

El cuerpo necesita otro tipo de nutriente para funcionar: el oxígeno. El funcionamiento de los pulmones y el sistema respiratorio puede facilitarse con hierbas que relajan los músculos bronquiales y estimulan la respiración.

Una vez dentro del cuerpo, los nutrientes y medicinas son conducidos hasta los tres millones de células que se estima componen el cuerpo. El sistema circulatorio tiene una extraordinaria capacidad para adaptarse a un esquema de demandas que cambia constantemente. En situación de descanso, la sangre se dirige principalmente hacia el centro del cuerpo, mientras que cuando se está activo, los músculos de los miembros efectúan fuertes demandas. Las medicinas de hierbas activan la circulación de determinadas formas. Algunas, por ejemplo, ayudan a que la sangre fluya hacia la superficie del cuerpo; otras estimulan el corazón para que bombee de modo más eficaz; y otras relajan los músculos de las arterias y hacen que la presión sanguínea disminuya.

Eliminar toxinas y calmar la piel

Una vez que la circulación ha transportado los nutrientes a las células, hay que eliminar el material de desecho. Es muy frecuente que en nuestro mundo contaminado los altos niveles de toxicidad en el cuerpo sean causa fundamental de mala salud y los especialistas en hierbas emplean una amplia gama de hierbas limpiadoras para aumentar la capacidad del cuerpo para eliminar toxinas. El mejor ejemplo de hierba desintoxicante es tal vez el lampazo (*Arctium lappa*, p. 62), muy utilizado tanto en la medicina china como en la occidental. En cuanto hierbas como ésta reducen la «carga» tóxica, el cuerpo puede invertir mayores recursos en la reparación y fortalecimiento de los tejidos dañados y los órganos debilitados.

La piel juega también un papel importante en la salud. Las plantas antisépticas luchan contra las infecciones, mientras las hierbas vulnerarias (que curan heridas), como la consuelda, (*Symphytum officinale*, p. 136) facilitan la coagulación de la sangre y ayudan a que las heridas sanen antes.

Sistemas nervioso, endocrino e inmunológico

La buena salud depende de la existencia de un sistema nervioso sano y equilibrado. Para garantizar la buena salud del sistema nervioso a largo plazo, es importante adaptarse bien a las demandas de la vida diaria, evitar el exceso de ansiedad, preocupación o depresión y dedicar tiempo suficiente al descanso y al ejercicio.

Las investigaciones más recientes indican que el sistema nervioso no funciona aislado. Se complementa con el sistema endocrino que interviene en la producción de toda una sinfonía de hormonas, entre ellas las del sexo, que controlan la fertilidad y suelen afectar a la vitalidad y el humor. El sistema nervioso también está íntimamente ligado al sistema inmunológico, que controla la capacidad de resistencia a las infecciones y la de recuperación de las enfermedades y heridas.

Para poder mantener la buena salud, este increíble complejo de sistemas –parte eléctrica, parte química y parte mecánica– debe funcionar en armonía. En la salud, el cuerpo parece tener una capacidad infinita, por medio de sus sistemas de control, para adaptarse y cambiar ante las presiones externas. Esta capacidad de adaptación al mundo externo, a la vez que el funcionamiento interno del cuerpo permanece constante, se denomina *homeostasis*. Hay muchas hierbas que actúan con los sistemas inmunológico, nervioso y endocrino para ayudar al cuerpo a adaptarse con mayor eficacia al estrés y las tensiones de todo tipo: físico, mental, emocional e incluso espiritual. Son eficaces porque funcionan en consonancia con los procesos corporales.

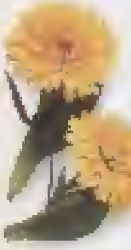
Algunas hierbas son *adaptógenas*, es decir, pueden ayudar a las personas a adaptarse, bien apoyando el sistema nervioso y aliviando la tensión nerviosa y emocional, o bien trabajando directamente con el propio proceso fisiológico del cuerpo para conservar la salud. El principal ejemplo de hierba adaptogénica es el ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), un remedio eficaz en momentos de fuerte tensión mental o física, pero que en determinados casos puede tomarse también cuando se necesita un efecto relajante, por ejemplo para aliviar el dolor de cabeza o garantizar un buen sueño nocturno.

Medicinas naturales complejas

Como puede verse, una planta no es un remedio único con una sola acción, sino una medicina natural compleja que consta de muchos componentes activos que actúan en distintos sistemas del cuerpo. Combinando la investigación científica de los componentes activos con la observación clínica y el conocimiento tradicional de la planta completa, podemos obtener una visión global de la gama de usos medicinales de cada hierba.

Hierbas y sistemas corporales

Una de las formas más comunes de clasificar las plantas medicinales consiste en identificar sus efectos, por ejemplo si son sedantes, antisépticas o diuréticas y su grado de eficacia en los distintos sistemas corporales. Las hierbas suelen tener un efecto pronunciado sobre un sistema corporal concreto, por ejemplo una planta que sea fuertemente antiséptica en el aparato digestivo puede serlo menos en el aparato respiratorio. A continuación, se citan algunos ejemplos de cómo actúan las hierbas en el cuerpo.



Caléndula
(*Calendula officinalis*)



Piel

Antisépticos, vg., el árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110) desinfectan la piel. *Emolientes*, vg., la caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69) reducen los picores, rojeces y partes doloridas. *Astringentes*, vg., avellano de bruja (*Hamamelis virginiana*, p. 100) afirman la piel. *Depurativos*, vg., el lampazo (*Arctium lappa*, p. 62) ayudan a retirar los productos de desecho. *Hierbas curativas y vulnerarias*, vg., la consuelda menor (*Prunella vulgaris*, p. 122) y la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136) ayudan a sanar cortes, heridas y abrasiones.



Echinacea
(*Echinacea spp.*)

Sistema inmunológico

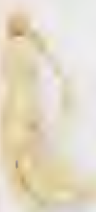
Estimulantes inmunológicos, vg., echinacea (*Echinacea* spp., p. 90) y lapacho (*Tabebuia* spp., p. 137) ayudan al sistema inmune a protegerse de las infecciones.



Ajo
(*Allium sativum*)

Aparato respiratorio

Antisépticos y antibióticos, vg., el ajo (*Allium sativum*, p. 56) ayudan a los pulmones a resistir las infecciones. *Expectorantes*, vg., el helenio (*Inula helenium*, p. 105) estimulan la expulsión de la mucosidad. *Emolientes*, vg., el malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163) calman las membranas irritadas. *Espasmolíticos*, vg., la biznaga (*Ammi visnaga*, p. 59) relajan los músculos bronquiales.



Ginseng
(*Panax ginseng*)

Glándulas endocrinas

Adaptógenos, vg., el ginseng (*Panax ginseng*, p. 116) ayudan al cuerpo a adaptarse a las presiones externas y al estrés. *Hierbas de acción hormonal*, vg., el sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*, p. 149) estimulan la producción de hormonas sexuales y otras. *Emenagogos*, vg., la cimífuga (*Cimicifuga racemosa*, p. 78) que provocan o regulan la menstruación.



Maíz
(*Zea mays*)

Aparato urinario

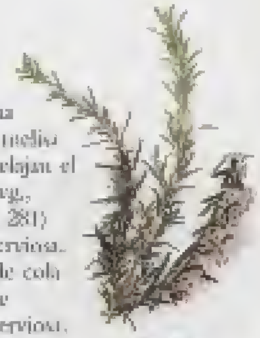
Antisépticos, vg., buchú (*Barosma betulina*, p. 67) que desinfectan las vías urinarias. *Astringentes*, vg., la cola de caballo (*Equisetum arvense*, p. 202) que afirman y protegen las vías urinarias. *Diuréticos*, vg., el maíz (*Zea mays*, p. 152) que estimulan el flujo urinario.



Sauce blanco
(*Salix alba*)

Sistema músculo-esquelético

Analgésicos, vg., el jazmín amarillo (*Gelsemium sempervirens*, p. 214) alivian el dolor de las articulaciones y nervios. *Antiinflamatorios*, vg., el sauce blanco (*Salix alba*, p. 128) reducen las hinchazones y el dolor de las articulaciones. *Antiespasmódicos*, vg., la quina (*Cinchona* spp., p. 79) relajan los músculos tensos y agarrotados.



Romero
(*Rosmarinus officinalis*)

Sistema nervioso

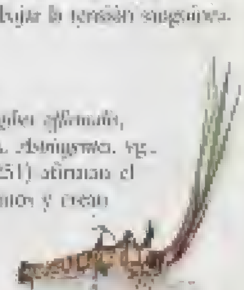
Nervinos, vg., el romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125) apoyan y fortalecen el sistema nervioso. *Relajantes*, vg., la melisa (*Melissa officinalis*, p. 111) relajan el sistema nervioso. *Sedantes*, vg., muérdago (*Viscum album*, p. 281) disminuyen la actividad nerviosa. *Estimulantes*, vg., la nuez de cola (*Cola acuminata*, p. 191) que incrementan la actividad nerviosa. *Tónicos*, vg., la avena (*Avena sativa*, p. 172) mejoran la función y el tono de los nervios y ayudan a reponer el sistema nervioso en general.



Pimienta de Cayena
(*Capsicum frutescens*)

Circulación y corazón

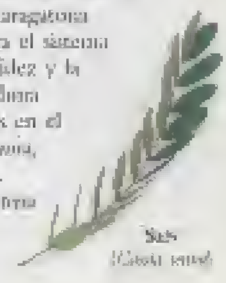
Cardiotónicos, vg., dan shen (*Salvia miltiorrhiza*, p. 129) con distintos tipos de efectos. Unos disminuyen las pulsaciones y otros las incrementan. Algunos aumentan la regularidad y fuerza de las contracciones cardíacas. *Estimulantes de la circulación*, vg., la pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70) que facilitan la circulación sanguínea hacia las extremidades. *Diaforéticos*, vg., ju hua (*Chrysanthemum x morifolium*, p. 77) hacen que el flujo de sangre vaya hacia la superficie del cuerpo, provocan el sudor y bajan la tensión sanguínea. *Espasmolíticos*, vg., el mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148) relajan los músculos y ayudan a bajar la tensión sanguínea.



Ácoro verdadero
(*Acorus calamus*)

Órganos digestivos

Antisépticos, vg., el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) protegen de las infecciones. *Astringentes*, vg., la bistorta (*Polygonum bistorta*, p. 251) afirman el recubrimiento interior de los intestinos y crean una capa protectora sobre ellos. *Amargos*, vg., el ajenjo (*Artemisia absinthium*, p. 63) estimulan la secreción de jugos digestivos en el estómago y los intestinos. *Carminativos*, vg., el ácoro verdadero (*Acorus calamus*, p. 55) alivian los dolores producidos por los gases y retortijones. *Colagogos*, vg., (*Chionanthus virginicus*, p. 186) provocan el flujo de la bilis en el intestino. *Coleréticos*, vg., la alcachofera (*Cynara scolymus*, p. 196) estimulan la secreción de bilis del hígado. *Emolientes*, vg., la zaragatona (*Plantago* spp., p. 120) calmantes para el sistema digestivo y protectoras frente a la acidez y la irritación. *Hepáticos*, vg., la adelfilla china (*Bupleurum chinense*, p. 68) evita daños en el hígado. *Purgantes*, vg., el sen (*Cassia senna*, p. 72) estimulan el tránsito intestinal. *Estomacales*, vg., el cardamomo (*Elettaria cardamomum*, p. 91) protegen y ayudan al estómago.



Sen
(*Cassia senna*)

Componentes activos

Son muy conocidos los efectos medicinales de ciertas plantas. Así, por ejemplo, el sen se ha usado durante miles de años como laxante y Cleopatra utilizaba el áloe como calmante cutáneo. Sin embargo, hasta hace poco tiempo no se habían aislado y observado los componentes activos que producen la acción medicinal de las plantas. Saber algunas cosas sobre las sustancias químicas que contienen las plantas nos ayuda a entender cómo actúan en nuestro cuerpo.



Olmo rojo
(Ulmus rubra)

Mucílago

El mucílago, que se encuentra en muchas plantas, está compuesto por polisacáridos (grandes moléculas de azúcar) que absorben agua, produciendo una sustancia gelatinosa y pegajosa. El mucílago recubre las membranas mucosas del aparato digestivo, protegiéndolas de la irritación, acidez e inflamación. Este alivio y protección parece extenderse a otras áreas, incluyendo las membranas mucosas de la garganta, los pulmones, los riñones y las vías urinarias. El olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144) es un ejemplo típico de planta mucilaginosa.



Tomillo
(Thymus vulgaris)

Fenoles

Este grupo incluye el ácido salicílico, el precursor natural de la aspirina. Este se encuentra en muchas plantas, como el té del Canadá (*Gaultheria procumbens*, p. 213) y el sauce blanco (*Salix alba*, p. 128). Otro fenol es el timol, un componente del tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142). Los fenoles son antisépticos y reducen la inflamación cuando se aplican internamente, aunque tienen un efecto irritante en contacto con la piel.



Cato
(Acacia catechu)

Taninos

Todas las plantas producen taninos en mayor o menor cantidad. El fuerte sabor astringente de la corteza, rica en estas sustancias, la hace desagradable a los insectos y otros animales. Los taninos, que también se usan para curtir pieles, contraen los tejidos del cuerpo, compactándolos y aumentando su resistencia a las infecciones. Tanto la corteza del roble (*Quercus robur*, p. 258) como la del cato (*Acacia catechu*, p. 157) son ricas en taninos.



Apio
(Apium graveolens)

Cumarinas

Los distintos tipos de cumarinas presentes en muchas especies vegetales ejercen acciones muy diversas. Las cumarinas del meliloto (*Melilotus officinalis*, p. 232) fluidifican la sangre, mientras que el bergapteno del apio (*Apium graveolens*, p. 61) se usa como protector solar y la quelina de la biznaga (*Ammi visnaga*, p. 59) es un potente relajante de los músculos lisos.



Ruibarbo chino
(Rheum palmatum)

Antraquinonas

Las antraquinonas son el principal componente activo de muchos vegetales como el sen (*Cassia senna*, p. 72) y el ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124), que se utilizan para aliviar el estreñimiento. Las antraquinonas ejercen sobre el intestino grueso un efecto laxante irritante, causando contracciones de las paredes intestinales, lo que provoca la evacuación aproximadamente 10 horas después de su ingestión. Además, hacen más líquidas las heces, lo que igualmente facilita su evacuación.



Limón
(Citrus limon)

Flavonoides

Los flavonoides, presentes en muchas plantas, ejercen una amplia variedad de acciones. Son antiinflamatorios y especialmente útiles para mantener una circulación saludable. La rutina, un flavonoide que se encuentra en plantas tales como el alforfón (*Fagopyrum esculentum*, p. 208) y el limón (*Citrus limon*, p. 81) fortalece las paredes capilares.



Zarza
(Rubus fruticosus)

Antocianinas

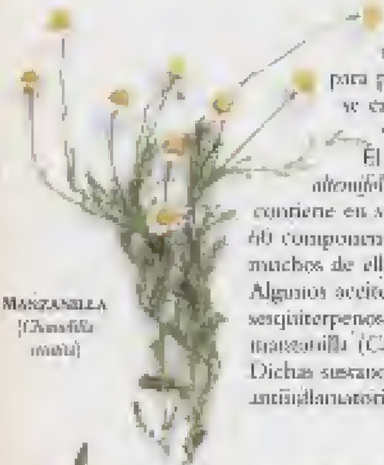
Estos pigmentos que dan a las flores y frutas un color azul, morado o rojo, ayudan a mantener la salud de los vasos sanguíneos. La zarzamora (*Rubus fruticosus*, p. 261) y la uva (*Vitis vinifera*, p. 281) contienen una gran concentración de antocianinas.



Rábano
(Raphanus sativus)

Glucosinolatos

Los glucosinolatos se encuentran exclusivamente en especies de la familia de las mostazas. Ejercen sobre la piel un efecto irritante, provocando inflamación y ampollas. Contra el dolor de articulaciones se aplica en emplastos para aumentar el riego sanguíneo a la zona afectada y a la vez contribuir a la eliminación de los materiales de desecho acumulados (uno de los factores de esta afección). También ayudan a reducir el funcionamiento de la tiroides. Tanto el rábano (*Raphanus sativus*, p. 258) como la mostaza blanca (*Sinapis alba*) contienen cantidades importantes de glucosinolatos.



MANZANILLA (*Chamomilla recutita*)

ACEITES VOLÁTILES

Los aceites volátiles, que se extraen de diversas plantas para producir aceites esenciales, se encuentran entre las sustancias vegetales más importantes. El árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110), por ejemplo, contiene en su aceite volátil más de 60 componentes volátiles diferentes, muchos de ellos potentes antisépticos. Algunos aceites volátiles contienen sesquiterpenos, como el azuleno de la manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76). Dichas sustancias ejercen un efecto antiinflamatorio.



REGALIZ (*Glycyrrhiza glabra*)

SAPONINAS

Hay dos tipos de saponinas, las triterpénicas y las esteroidales. Estas últimas derivan su nombre de su parecido con las hormonas esteroidales, que produce de forma natural el cuerpo humano. Muchas plantas con este tipo de saponinas ejercen una fuerte acción hormonal. Entre estas, la más conocida es el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99). Las saponinas triterpénicas, como las que se encuentran en la raíz de la primavera (*Primula veris*, p. 254), suelen ser potentes expectorantes y también pueden ayudar a absorber los nutrientes.



DIGITAL (*Digitalis purpurea*)

GLICÓSIDOS CARDIACOS

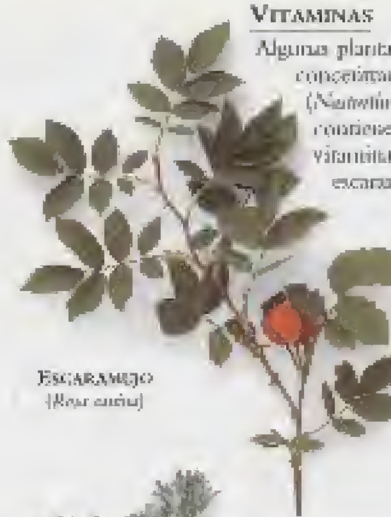
Los glicósidos cardiacos se encuentran en diversas plantas medicinales; las más conocidas son la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199), (*D. lutea*, p. 199) y la digital lanosa (*D. lanata*). Estas sustancias, como la digitoxina, la digoxina y la gitoxina, ejercen una acción directa sobre el corazón cuando está débil, potenciando su fortaleza y pulsaciones. Los glicósidos cardiacos son también eficaces diuréticos; ayudan a la transferencia de líquidos de los tejidos y el sistema circulatorio al tracto urinario, reduciendo así la presión arterial.



FLOR DE SAÚCO (*Sambucus nigra*)

GLICÓSIDOS CIANOGÉNICOS

Si bien estas sustancias tienen como base el cianuro, un potentísimo veneno, en pequeñas dosis ejercen un útil efecto sedante y relajante sobre el corazón y los músculos. Tanto la corteza del cerezo negro americano (*Prunus serotina*, p. 255) como el saúco (*Sambucus nigra*, p. 131) contienen glicósidos cianogénicos, que contribuyen a su eficacia para calmar y quitar la tos seca irritante.



ESCARAMUJO (*Rosa canina*)

VITAMINAS

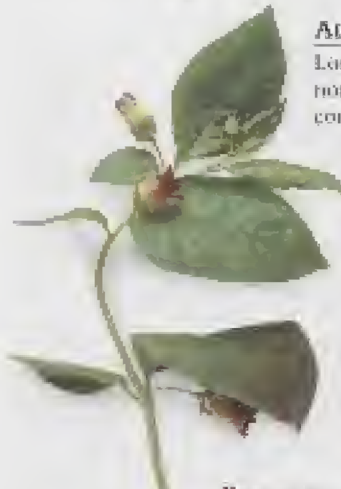
Algunas plantas presentan una gran concentración de vitaminas. El berro (*Nasturtium officinale*, p. 237), por ejemplo, contiene una cantidad apreciable de vitamina E y en los frutos del escaramujo (*Rosa canina*, p. 261) hay una concentración muy alta de vitamina C. En la mayoría de las plantas medicinales hay, al menos, alguna presencia de vitaminas; incluso cuando el contenido es pequeño puede constituir una parte del consumo diario total. Para otras plantas ricas en vitaminas, ver p. 297.



AJENJO (*Artemisia absinthium*)

AMARGOS

Los amargos son un grupo de sustancias distintas entre sí, cuyo único rasgo común es su intenso sabor desagradable. El gusto amargo en sí mismo estimula las secreciones de las glándulas salivales y del sistema digestivo. Debido a la mejora de la digestión y la mayor absorción de nutrientes, el cuerpo se ve fortalecido. Entre las muchas hierbas con componentes amargos hay que destacar el ajenjo (*Artemisia absinthium*, p. 63) y la swertia (*Swertia chirata*, p. 135).



BELLADONA (*Atropa belladonna*)

ALCALOIDES

Los alcaloides, un grupo muy diverso, normalmente contienen una molécula con nitrógeno ($-NH_2$) que los hace farmacológicamente activos. Algunos son medicamentos con aplicaciones reconocidas. La vincristina, por ejemplo, derivada de la vicaria (*Vinca rosea*, p. 280), se usa para tratar algunos tipos de cáncer. Otros alcaloides, como la atropina, que se encuentra en la belladona (*Atropa belladonna*, p. 66), ejercen un efecto directo sobre el cuerpo, disminuyendo los espasmos, calmando el dolor y secando las secreciones corporales.



DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)

MINERALES

Algunas plantas son especialmente ricas en minerales. La cola de caballo (*Equisetum arvense*, p. 202), por ejemplo, tiene una gran concentración de sílice. El diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140) contiene mucho potasio y a diferencia de otros diuréticos que expulsan el potasio, ayuda a mantener el nivel de este mineral en el cuerpo. Estas plantas tienen valor como suplementos minerales, mientras que otras con menor concentración contribuyen al consumo diario. Para otras plantas con alto contenido de minerales, ver p. 297.

DESDE LOS PRIMEROS TIEMPOS HASTA EL SIGLO XIX

En nuestra época de especialización médica, en la que un neurólogo sabe poco acerca de los avances más recientes de la medicina de oído, nariz y garganta, es difícil imaginarse las prácticas de tiempos anteriores, cuando la sanidad se apoyaba en gran medida en la magia, el misticismo y las tradiciones orales ancestrales.

Desde los tiempos más remotos, las plantas medicinales han jugado un papel crucial en la salud y el bienestar de la humanidad. De la linaza (*Linum usitatissimum*, p. 226), por ejemplo, se extraía aceite comestible muy nutritivo, un bálsamo cosmético para la piel y fibras para la fabricación de telas. A la vez, se usaba para tratar afecciones tales como la bronquitis, el catarro, los forúnculos y una serie de problemas digestivos. Dados los beneficios de plantas como ésta, no sorprende que la mayoría de las culturas le atribuyera propiedades mágicas además de las curativas. Es razonable suponer que durante decenas de miles de años las plantas se habrán utilizado por sus poderes mágicos rituales tanto como por sus cualidades medicinales. Por ejemplo, un enterramiento de hace sesenta mil años, descubierto en Irak, contenía ocho plantas medicinales distintas, incluyendo la efedra (*Ephedra sinica*, p. 93). La presencia de estas plantas en la tumba sugiere que tenían un significado sobrenatural además de su valor terapéutico.



El muérdago ocupaba un lugar dominante en las ceremonias religiosas y de curación de los druidas, que tenían unos conocimientos muy amplios sobre plantas medicinales.

En algunas culturas, se consideraba que las plantas tenían alma. Incluso Aristóteles, el filósofo griego del siglo IV a.C., pensaba que las plantas tenían *psiké*, aunque de un orden inferior que el alma humana. En el hinduismo, que se remonta al menos a 1.500 a.C., muchas plantas están consagradas a ciertas divinidades. Por ejemplo, se dice que el árbol bela (*Aegle marmelos*, p. 159) acoge a Shiva, el dios de la salud, bajo sus ramas.

En la Europa medieval, se consideraba que había una conexión entre el aspecto de una planta, la firma de Dios y su utilidad médica. Por ejemplo, se pensaba que las hojas moteadas de la pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*, p. 256) se parecían al tejido pulmonar y todavía hoy día se usa para tratar las afecciones respiratorias.

En las culturas occidentales perviven restos de creencias respecto a los espíritus vegetales. Todavía a principios del siglo XX, los labradores británicos rehusaban cortar los saúcos (*Sambucus nigra*, p. 131) por temor a despertar la ira de la Anciana Madre, el espíritu que vivía en el árbol y lo protegía.

De forma parecida, los pueblos andinos creen que la planta de la coca (*Erythroxylum coca*, p. 204) goza de la protección de Mamá Coca, un espíritu que hay que respetar y propiciar si se desea cosechar y utilizar dichas hojas.

Medicina chamanística

Actualmente, en muchas sociedades tradicionales se piensa que el mundo está regido por espíritus buenos y malos y que la enfermedad proviene de las fuerzas del mal o de la posesión de espíritus malignos. Si un miembro de la tribu enferma, el chamán ha de interceder ante el mundo de los espíritus para lograr su curación. Muchas veces, los chamanes entran en el mundo espiritual con la ayuda de plantas alucinógenas, como la ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*, p. 174) usada por los chamanes amazónicos, o la *Amanita muscaria*, el hongo que utilizan los sanadores de las estepas siberianas.



Shiva, el dios hindú que vela por la salud, vive bajo el belo, árbol medicinal de gran importancia en la India.

A la vez, el chamán proporciona tratamiento médico para las necesidades físicas del paciente, aplicando emplastos y compresas, hirviendo cocciones y cortezas para los tratamientos internos, o estimulando el sudor contra las fiebres. Tales prácticas se basan en un cúmulo de conocimientos tradicionales sobre las plantas, derivados de una profunda observación, que se transmiten por vía oral de generación en generación.

El desarrollo de las tradiciones medicinales

Generalmente se acepta que nuestros antepasados contaban con una amplia gama de plantas medicinales y que, igualmente, tenían unos profundos conocimientos de los poderes curativos de dichas plantas. De hecho cada aldea y comunidad rural ha poseído, hasta el siglo XX, un enorme cúmulo de tradiciones respecto a las plantas medicinales. Las especies vegetales de eficacia demostrada se recogían para ser usadas en una serie de problemas de salud habituales, tomadas como infusión, aplicadas como lociones o incluso mezcladas con manteca para usarse como linimento.

¿Cuáles fueron los orígenes de dichos conocimientos? No hay respuestas definitivas, pero parece claro que en gran medida fueron consecuencia de una aguda observación, aunada a un proceso de prueba y error. Las distintas sociedades han contado con miles de años para examinar los efectos, buenos y malos, de la ingestión de una raíz, hoja o baya determinada. La observación de los animales tras haber comido o tocado ciertas plantas también ha contribuido a estas tradiciones. Resulta evidente, por ejemplo, que las ovejas o las vacas, suelen evitar ciertas plantas venenosas como la hierba *Senecio* (*Senecio jacobea*, p. 267) o la adelfa (*Nerium oleander*). Hay quien piensa, incluso, que, además de la observación, los seres humanos, cómo los animales, cuentan con un instinto que distingue entre las plantas venenosas y las curativas.

Civilizaciones antiguas

A partir del año 3000 a.C., a medida que se desarrollaban las civilizaciones de Egipto, Oriente Medio, la India y China, también se hizo más sofisticado el uso de las hierbas y se escribieron los primeros tratados sobre plantas medicinales. El papiro egipcio de Ebers (1500 a.C.) es el ejemplo más antiguo que ha sobrevivido hasta nuestros días: Enumera decenas de plantas curativas, su uso y los hechizos y encantamientos que les acompañan. Entre las plantas que menciona se encuentran la mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), el ricino (*Ricinus communis*, p. 260) y el ajo (*Allium sativum*, p. 56).

En la India, los *Vedas*, poemas épicos escritos en torno al año 1500 a.C., también contienen una gran riqueza de tradiciones sobre plantas medicinales. A los *Vedas* siguió el *Charaka Samhita*, escrito por el médico Charaka, aproximadamente en el año 700 a.C. En este tratado de medicina se dan detalles sobre unas 350 plantas, como la biznaga (*Ammi visnaga*, p. 59), una planta que se originó en Oriente Medio y cuya eficacia para el tratamiento del asma se ha demostrado recientemente, y el gotu kola (*Centella asiatica*, p. 74), que durante mucho tiempo se ha usado para tratar la lepra.



El abultamiento en la mejilla derecha de esta figurilla peruana puede representar la coca, masticada por los indígenas andinos para aumentar la resistencia.

La medicina se independiza de sus orígenes místicos

En las culturas más avanzadas, en torno al año 500 a.C., la medicina se empezó a separar del mundo mágico y espiritual. El griego Hipócrates (460-377 a.C.), el «padre de la medicina», consideraba que la

enfermedad era un fenómeno natural y no sobrenatural y afirmaba que los medicamentos debían aplicarse sin ceremonias rituales o mágicas.

En el más antiguo texto médico chino, el *Clásico de medicina interna del Emperador Amarillo*, escrito en el siglo I a.C., también es claro el énfasis en la medicina racional: «Al tratar la enfermedad, es necesario examinar todo el contexto, escudriñar los síntomas, observar las emociones y actitudes. Si se insiste en la presencia de fantasmas y espíritus, no se puede hablar de terapéutica».

Comienzo de las principales tradiciones: 300 a.C.-600 d.C.

El comercio entre Europa, Oriente Medio, la India y Asia ya estaba muy desarrollado en el siglo II a.C. y se habían establecido rutas comerciales para muchas hierbas medicinales y culinarias. El clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95), por ejemplo, era nativo de las islas Filipinas y Molucas, cerca de Nueva Guinea, se importaba en China en el siglo III a.C. y llegó a Egipto en el año 176 d.C. Con el transcurso del tiempo, creció su popularidad y en el siglo VIII el clavo se conocía en casi toda Europa por su característico aroma y sus potentes propiedades antisépticas y analgésicas.



Los «cuatro humores» que según Galeno formaban el organismo.

Al crecer el comercio y el interés en las hierbas curativas y las especias, diversos autores escribieron tratados que intentaban sistematizar lo que se sabía de las plantas con propiedades terapéuticas. En China, el *Shen'nong Bencaojing*, escrito en el siglo I de nuestra era, contiene 364 apartados, de los cuales 252 son de plantas medicinales, incluyendo el bupleuro (*Bupleurum chinense*, p. 68), la fárfara (*Tussilago farfara*, p. 277) y el gan cao (*Glycyrrhiza uralensis*, p. 215). Este texto taoísta sentó las bases para el avance y refinamiento de la medicina herbolaria china ininterrumpidamente hasta nuestros días.

En Europa, un médico griego llamado Dioscórides escribió, en el siglo I de nuestra era, el primer tratado europeo de herboristería, *De Materia Medica*. Su deseo era hacer una obra sobre plantas medicinales que fuera veraz y fiable, en lo que tuvo un enorme éxito. Entre las aproximadamente 600 plantas que menciona están el enebro (*Juniperus communis*, p. 223), el olmo común o rojo (*Ulmus carpinifolia*), la peonía (*Paeonia officinalis*, p. 241) y el lampazo (*Arctium lappa*, p. 62). Este texto estaba destinado a ejercer una enorme influencia sobre la medicina occidental y se convirtió en la principal obra de referencia usada en Europa hasta el siglo XVII. Se tradujo a idiomas tan diversos como el anglosajón, el persa y el hebreo. En el



Frontispicio del primer herbolario ilustrado, De Materia Medica, de Dioscórides, editado en Constantinopla el año 512.

año 512, *De Materia Medica* se convirtió en el primer tratado con ilustraciones de las plantas que describía. Este ejemplar, hecho para Juliana Arnicia, la hija del emperador romano Flavio Avicio Olibrio, contenía casi 400 ilustraciones en color a página completa.

Galeno (131-200 d.C.), médico del emperador romano Marco Aurelio, ejerció una influencia igualmente profunda sobre el desarrollo de la medicina herbolaria. Se inspiró en Hipócrates y basó sus ideas en la «teoría de los cuatro humores» (ver p. 30). Sus propuestas formaron y algunos dirían deformaron, la profesión médica durante los siguientes mil cuatrocientos años.

En la India y China, se desarrollaron sistemas médicos complejos, algo parecidos a la teoría de los cuatro humores (ver pp. 34-35 y 38-39, respectivamente), que han permanecido hasta nuestros días.

Si bien los sistemas europeo, indio y chino son muy distintos entre sí, todos consideran que el desequilibrio entre los elementos que componen el cuerpo es la causa de la enfermedad y que el papel del médico es restaurar el equilibrio, muchas veces con la ayuda de remedios herbales.

Medicina popular en la Edad Media

Sin embargo, las teorías médicas de las tradiciones galénica, india (ayurvédica) y china no habrían significado casi nada para la mayoría de la población mundial. Como sucede incluso hoy con pueblos que tienen poco acceso a la medicina convencional, en el pasado la mayoría de las aldeas y comunidades rurales dependían de los servicios de curanderos locales que, si bien normalmente lo ignoraban todo sobre la medicina establecida, desarrollaban un alto

nivel de conocimientos de medicina práctica, en primer lugar como aprendices de un maestro y después a través de la práctica en el tratamiento de las enfermedades, asistiendo en los partos y utilizando las hierbas de la zona.

Aunque es frecuente subestimar los conocimientos médicos de comunidades aparentemente subdesarrolladas, sobre todo las de la Edad Media europea, es evidente que muchas personas contaban con una comprensión sumamente sofisticada de la medicina herbolaria. Por ejemplo, excavaciones recientes en un hospital monástico del siglo XI en Escocia han mostrado que los monjes utilizaban plantas tan especializadas como la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242) y la marihuana (*Cannabis sativa*, p. 180) como calmantes contra el dolor y como anestesia. De igual manera, es evidente que en el siglo VI los herbolarios de Myddfai, una aldea del sur de Gales, conocían los escritos de Hipócrates y usaban una gran variedad de plantas medicinales. Por otro lado, los textos que recogen las tradiciones medievales están repletos de una fascinante mezcla de superstición y sabiduría. Dos recetas de un manuscrito del siglo XIII bastan como ejemplo. La primera podría haber sido escrita por un herbolario actual con estudios superiores; de la segunda podemos suponer que es pura fantasía, puesto que los gusanos no atacan los dientes.

Para fortalecer la vista

Tomar un puñado de eufrasia y otro de hinojo y medio puñado de ruda, destilar y usar para lavar el ojo diariamente.

Para destruir un gusano en el diente

Tomar raíz de oreja de gato, triturar y aplicar al diente del paciente durante tres noches y matará el gusano.



Medicinas islámica e india: 500-1500 d.C.

Normalmente, la medicina tradicional se ha mantenido al margen de los grandes cambios de la historia, pero la medicina oficial occidental sufrió un fuerte revés con la caída del Imperio Romano.

Fue gracias al florecimiento de la cultura árabe entre los años 500 y 1300 d.C. cuando los avances de la antigüedad griega y romana se conservaron y ampliaron. La propagación de la cultura islámica por el norte de África y España, Portugal e Italia, produjo como consecuencia la fundación de escuelas médicas de gran renombre, sobre todo la de Córdoba. Los árabes eran expertos farmacéuticos que combinaban distintas hierbas para potenciar su efecto curativo y mejorar su sabor. Sus contactos con las tradiciones india y china les brindaron una amplia gama de conocimientos médicos y herbolarios que aplicaron e impulsaron. Avicena (980-1037 d.C.), autor del *Canon de medicina*, es el médico más conocido de aquella época, pero una aportación curiosa la hizo, un siglo antes, Ibn Córdoba, un intrépido navegante árabe que trajo de China a Europa la raíz del ginseng (*Panax ginseng*, p. 116). Este producto, de gran valor tónico, empezó a importarse regularmente desde el siglo XVI.

Más hacia el este, en la India, el siglo VII constituyó una edad de oro de la medicina. Miles de estudiantes aprendían el Ayurveda en las universidades, sobre todo en Nalanda, donde los cronistas dejaron constancia de los avances médicos de la época, como el auge de maternidades y hospitales y la creación de jardines de plantas curativas.

Medicina en la América precolombina

En el extremo opuesto del mundo, las antiguas civilizaciones de América, sobre todo la maya, azteca e inca, contaban con tradiciones médicas que incluían una profunda comprensión de las plantas medicinales locales. Una fuente cuenta que los incas llevaron desde Bolivia hasta su capital, Cuzco, en Perú, herbolarios de enorme pericia, que incluían, aparentemente, la de desarrollar penicilina a partir de las pieles de plátanos verdes.

A la vez, la medicina y la religión seguían estando íntimamente imbricadas, quizá incluso más que en Europa. En una narración escalofriante se cuenta que los aztecas que sufrían enfermedades de la piel intentaban aplacar al dios Xipe Totec poniéndose la piel de víctimas de sacrificios humanos.

Galeno e Hipócrates, *dos de los principales médicos de la antigüedad clásica, debaten en esta escena imaginaria de sus fuejos.*



El viaje de ***Marco Polo*** *a China en el siglo XIV abrió la puerta para un inmenso intercambio entre Oriente y Occidente. Algunas hierbas orientales, como el jengibre, la canela y los clavos, llegaron a generalizarse en la medicina y la gastronomía europeas.*

Por fortuna, la invocación sobrenatural de los dioses no era el único medio de aliviar esta y otras enfermedades; muchas hierbas medicinales constituían tratamientos alternativos, como la zarzaparrilla (*Smilax* spp., p. 268), de efecto tónico y limpiador, que se usaba en tratamientos para diversas afecciones de la piel como el eczema y la soriasis.

Resurgimiento de la ciencia europea: 1000-1400 d.C.

A medida que los estudiosos europeos empezaron a aprender, lentamente, las lecciones de la ciencia médica árabe, al principio de la Edad Media, los textos clásicos griegos, romanos y egipcios conservados en las bibliotecas de Constantinopla (la actual Estambul) empezaron a circular por Europa y se fundaron hospitales, escuelas médicas y universidades. Quizá la más interesante fue la escuela de Salerno, en la costa occidental de Italia, que no sólo admitía cristianos, musulmanes y judíos, sino que también permitía que las mujeres estudiaran medicina. Trótula, una mujer que escribió un libro de obstetricia, practicó y enseñó allí en torno al año 1050. Las hierbas, por supuesto, eran un elemento central del proceso de curación. Una máxima de la escuela de Salerno sobre la salvia (*Salvia officinalis*, p. 130) decía: *Salvia salvatrix, natura conciliatrix* (la salvia, la salvadora; la naturaleza, la conciliadora).

En el siglo XII, el comercio con Asia y África se estaba ampliando y regularmente se importaban nuevas hierbas y especias. Hildegard de Bingen (1098-1179) consideraba que la galanga (*Alpinia officinarum*, p. 58), especia utilizada en Asia para calentar el sistema digestivo y como nutriente, era «la especia de la vida», dada por Dios para conceder salud y proteger de la enfermedad.

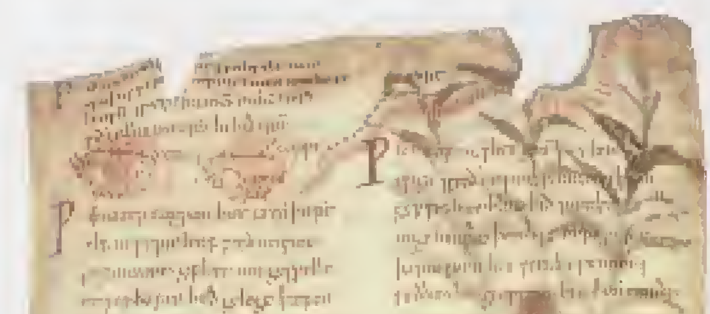
Unificación asiática

Los viajes de Marco Polo a Oriente, en el siglo XIV, coincidieron con la unificación de Asia, desde el Mar Amarillo en China hasta el Mar Negro en el sureste europeo, por parte de Genghis Khan y su nieto Kublai Khan, cuya capital estaba en China, no lejos de Beijing. Ni la tradición médica china ni la ayurvédica se vieron amenazadas directamente por esta conquista. Los gobernantes mongoles fueron estrictos en su prohibición de ciertas plantas tóxicas, como el acónito común (*Aconitum napellus*, p. 158), pero quizá con la finalidad de la autoprotección ya que una utilización del acónito era la de envenenar las flechas y podía haber sido usada contra los gobernantes. Por otro lado, la unificación puede haber fortalecido la comunicación entre las dos grandes disciplinas médicas.

En otras partes de Asia, como Vietnam y Japón, la cultura china y su medicina ejercieron una influencia de primer orden. Si bien la medicina herbolaria tradicional de Japón, *kampoh*, es característica de ese país, sus raíces son las prácticas chinas.

Comercio entre continentes: 1400-1700

Las rutas comerciales se expandieron durante la Edad Media, trayendo consigo exóticas hierbas desconocidas. A partir del siglo XV, un crecimiento explosivo del comercio abrió las puertas a una enorme variedad y abundancia de



Herbario *anglosajón del año 1050 aproximadamente. La ilustración muestra las partes aéreas y el sistema de raíces de una planta medicinal.*



El ajo, originario de Asia, tuvo gran aceptación en Occidente por sus cualidades medicinales y culinarias.

nuevas hierbas, como el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), el cardamomo (*Elettaria cardamomum*, p. 91), la nuez moscada (*Myristica fragrans*, p. 113), la cúrcuma (*Curcuma longa*, p. 88), la canela (*Cinnamomum verum*, p. 80) y el sen (*Cassia senna*, p. 72).

El comercio de hierbas no fue completamente unidireccional. Por ejemplo, la salvia europea se empezó a usar en China, donde se consideraba un valioso tónico *yin*.

La llegada de los barcos de Colón al Caribe en 1492 fue seguida de la rápida conquista y colonización de gran parte del continente americano por parte de españoles y portugueses. Juntamente con el botín de oro de sus saqueos, los conquistadores volvieron al Viejo Mundo con plantas medicinales hasta entonces desconocidas. Muchas de éstas tenían un potente efecto curativo y pronto estaban disponibles en las boticas de las principales ciudades europeas. Plantas tales como el guayaco (*Guaiacum officinale*, p. 216) y el quino (*Cinchona* spp., p. 79), de potente acción medicinal, empezaron a usarse, con mayor o menor éxito, para tratar la fiebre, la malaria, la sífilis, la viruela y otras enfermedades graves.

Sin embargo, para la mayoría de las comunidades rurales, las únicas plantas foráneas que se usaban como medicina eran las que también se podían cultivar localmente como alimento. El ajo es uno de los primeros ejemplos de esto y uno de los más claros. Se originó en Asia central y con el transcurso de los siglos se fue extendiendo hacia Occidente. En torno al año 4500 a.C. se cultivaba en Egipto. En *La Odisea*, el poema épico de Homero, del siglo VIII a.C., Ulises se salva de ser convertido en cerdo gracias al ajo. En época romana ya eran bien conocidas las asombrosas cualidades medicinales del ajo. En siglos posteriores, las patatas (*Solanum tuberosum*, p. 269) y el maíz (*Zea mays*, p. 152), ambos nativos de América, se convertirían en alimentos generalizados. Estas plantas tienen claros efectos medicinales además de alimenticios. El zumo de patata es un valioso remedio para tratar la artritis y con las barbas del maíz se hace una cocción eficaz para problemas urinarios como la cistitis.

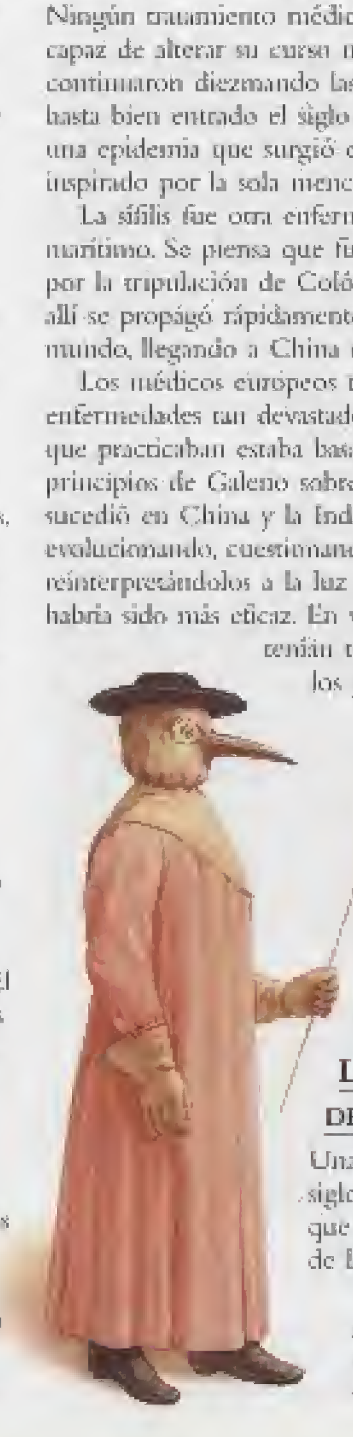
Salud e higiene: 1400-1700

Entre los siglos XII y XVIII, la importación de plantas medicinales aumentó el ya abundante repertorio de hierbas europeas de gran utilidad. Se podría pensar que el resultado habría sido una mejora de la salud de la población; a fin de cuentas, los europeos no sólo contarían con nuevas plantas curativas, sino que también podían observar las diversas prácticas médicas de los habitantes de América, China, Japón y especialmente la India, zona con la que el comercio estaba muy afianzado. Pero, de hecho, sucedió lo contrario: la gente de Europa, durante este período, vivía en unas condiciones que se pueden considerar entre las menos saludables de la historia mundial. Los nativos de la América precolombina, por ejemplo, tenían vidas más largas y sanas que los europeos. Este hecho no es sorprendente ya que las ciudades de Europa se caracterizaban por sus desagües descubiertos, hacinamiento e ignorancia de las normas básicas de higiene.

Tales condiciones abonaron el terreno para la propagación de ratas portadoras de epidemias por toda la Europa occidental desde los puertos del Mediterráneo. Desde mediados del siglo XIV la peste acabó con millones de personas, en ciertos casos casi el 50% de la población. Ningún tratamiento médico, ni vegetal ni mineral, fue capaz de alterar su curso mortal. Las epidemias continuaron diezmando las ciudades de Europa y Asia hasta bien entrado el siglo XVIII. Recientemente, en 1994, una epidemia que surgió en la India reavivó el terror inspirado por la sola mención de la palabra peste.

La sífilis fue otra enfermedad extendida por el tráfico marítimo. Se piensa que fue llevada del Caribe a Nápoles por la tripulación de Colón en la década de 1490 y desde allí se propagó rápidamente por toda Europa y al resto del mundo, llegando a China en 1550.

Los médicos europeos tuvieron poco éxito contra enfermedades tan devastadoras como la peste. La medicina que practicaban estaba basada en la aceptación ciega de los principios de Galeno sobre los humores. Quizá si, como sucedió en China y la India, la medicina hubiera seguido evolucionando, cuestionando los textos antiguos y reinterpretándolos a la luz de los nuevos descubrimientos, habría sido más eficaz. En vez de esto, los doctores europeos tenían tantas probabilidades de matar a los pacientes intentando equilibrar los humores con sangrías y minerales tóxicos, como de curarlos. De hecho, la moda de las curas a base de minerales, como el mercurio, fomentó el crecimiento de la medicina química, lo que resultó finalmente en la ruptura de la medicina científica con las prácticas herbolarias.



Médico del siglo XVII con un traje que debía protegerle de la peste.

La influencia de Paracelso

Una de las figuras clave del siglo XVI fue Paracelso (1493-1541), que rechazó la repetición mecánica de las teorías de Galeno y favoreció

la observación minuciosa en medicina. «No he tomado prestado de Hipócrates, Galeno, ni nadie más», escribió; «he recibido mis conocimientos del mejor maestro, esto es la experiencia y el trabajo duros». También dijo, «Lo que necesita un médico no es elocuencia o conocimientos de la lengua y los libros; sino unos profundos conocimientos de la naturaleza y sus obras». También prestó mucha atención a la exactitud en las dosis y dijo que «el que un veneno sea un veneno o no, depende sólo de la dosis».

Como resultado, Paracelso ejercería una gran influencia en el desarrollo de la química, la medicina convencional, la medicina herbolaria y la homeopatía. Aunque se le conoce como el «padre de la química», también exploró la alquimia, que se ocupaba de la transformación de los metales viles en oro y de la búsqueda de la inmortalidad.



El iconoclasta Paracelso, alquimista y químico, fue uno de los más grandes científicos del siglo XVI. Defendió el uso de los minerales en medicina, pero sólo en dosis rígidamente controladas.

También reavivó el interés por la Doctrina de las Signaturas, la antigua teoría de que el aspecto de una planta indicaba los males que curaba y defendió el uso de las hierbas medicinales cultivadas localmente en contraposición a las costosas plantas importadas.

Culpeper y los herbarios impresos

La defensa de Paracelso de las hierbas locales posteriormente fue asumida con vehemencia por Nicholas Culpeper (1616-1654). En la portada de su obra *The English Physitian* (*El médico inglés*) se hace la siguiente indicación: «Contiene un método completo de medicina, por el que un hombre puede preservar la salud de su cuerpo o, si estuviere enfermo, curarse él mismo por tres peniques, usando sólo aquellas cosas que crecen en Inglaterra, siendo estas las más idóneas para los cuerpos ingleses».

Culpeper, que fue herido durante la guerra civil inglesa luchando por la Commonwealth, fue un defensor de las necesidades del pueblo llano, que no podía pagar los servicios de un facultativo o las hierbas y compuestos importados que generalmente se recetaban. Basándose en parte en Dioscórides, los médicos árabes y Paracelso, Culpeper perfeccionó un sistema médico que combinaba la astrología con una sólida experiencia personal de la utilidad terapéutica de las plantas locales. Su herbario tuvo una gran difusión y se reeditó en numerosas ocasiones. El primer herbario publicado en Norteamérica fue una reedición de esta obra en 1700.

Aunque es notable la acogida de *The English Physitian*, hubo otros herbarios con gran aceptación popular. El desarrollo de la imprenta en el siglo XV introdujo a gran escala la medicina herbolaria en los hogares. Por primera vez se imprimieron textos como *De Materia Medica*, de Dioscórides y por toda Europa se publicaban herbarios, que se reeditaban una y otra vez.

Curaciones mortales: 1700-1900

A finales del siglo XVI, Paracelso se había convertido en el estandarte de la nueva medicina química. Pero si él había insistido en la prudencia al usar los metales venenosos (mercurio, antimonio y arsénico), los nuevos pensadores médicos no se atenían a tal limitación. A los que padecían sífilis y otras enfermedades se les daban dosis cada vez mayores del purgante llamado calomel (cloruro de mercurio, Hg_2Cl_2). Frecuentemente, el tratamiento era peor que la enfermedad; muchos pacientes morían y muchos otros sufrían las consecuencias a largo plazo del envenenamiento por mercurio.

La máxima de Hipócrates, «Los casos desesperados requieren remedios desesperados», se tomaba literalmente, como se evidencia en el increíble exceso de purgas y sangrías que se practicaron durante los siguientes tres siglos en Europa y Norteamérica. Estas prácticas llegaron a su apogeo con la medicina «heroica» a principios del siglo XIX. Su principal defensor, el Dr. Benjamin Rush (1745-1813), sostenía que para la práctica de la medicina sólo hacían falta sangrías y calomel. Si bien se trataba de una postura extrema, es evidente que, en este clima de opinión, las hierbas medicinales eran cada vez más irrelevantes.

El nuevo racionalismo

Juntamente con el nuevo hincapié en las curas químicas, la medicina moderna veía con desconfianza el concepto de fuerza vital. Hasta finales del siglo XVI, casi todas las tradiciones médicas se basaban en la idea de colaborar con



El símbolo de «om», la fuerza vital, es usado por los seguidores del Ayurveda indio como centro de su meditación.

la naturaleza, apoyando y fortaleciendo con las plantas medicinales adecuadas la capacidad del cuerpo para sanarse solo. En la medicina tradicional china, *qi* es la energía primordial que mantiene la vida y la salud. En el Ayurveda se denomina *prana* y en la tradición occidental, Hipócrates escribe sobre *vis medicatrix naturae*, el poder curativo de la naturaleza y los herbolarios y homeópatas actuales utilizan el término fuerza vital.

La idea de fuerza vital sufrió un revés en Occidente con la filosofía de René Descartes (1596-1650). El matemático francés dividía el mundo en cuerpo y mente, naturaleza y razón. Según su filosofía, la idea de una fuerza vital intangible que mantiene la vida y gobierna la salud pertenecía a la esfera de la religión y no a la medicina, que empezaba a verse como ciencia. Para la nueva medicina, que lentamente se aproximaba a unas prácticas con solvencia científica, los conceptos sobrenaturales, como el de la fuerza vital, eran un recordatorio de la ignorancia y superstición que habían formado parte de las prácticas médicas anteriores.

Incluso antes de Descartes, el enfoque racional de la investigación científica y médica empezó a cosechar resultados. Lentamente aumentaba la comprensión de las funciones del cuerpo. William Harvey (1578-1657) hizo un estudio detallado del corazón y la circulación, demostrando por primera vez que, a diferencia de lo que enseñaba Galeno, el corazón hacía circular la sangre por el cuerpo. Su estudio, publicado en 1628, es un ejemplo clásico de la revolución científica en la medicina.

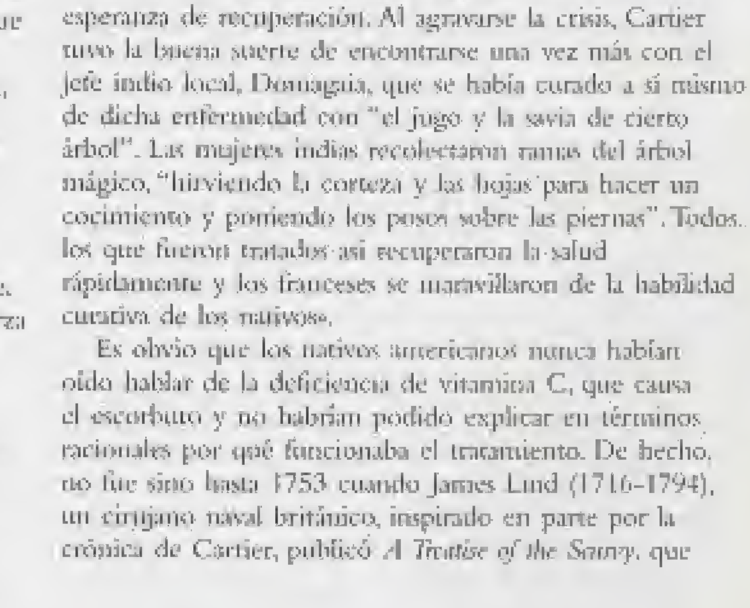
Desde la época de Harvey, la ciencia ha tenido un éxito extraordinario en desvelar cómo funciona el cuerpo a nivel bioquímico y distinguir los distintos procesos de las enfermedades. Sin embargo, ha tenido menos éxito, comparativamente, en desarrollar tratamientos médicos eficaces para aliviar y curar la enfermedad.

Una carencia en el enfoque científico

En retrospectiva, parece que la nueva ciencia médica no podía nacer si no se distanciaba de las artes curativas tradicionales, con las que hasta entonces había estado imbricada. Tras dicha separación, si bien a la medicina tradicional le han faltado explicaciones científicas, frecuentemente ha estado muy por delante de la ciencia médica en cuanto a aplicaciones terapéuticas. En *American Indian Medicine* (University of Oklahoma Press, 1970), Virgil Vogel cita un buen ejemplo de cuándo la medicina tradicional «ignorante» supera a la ciencia en sus aplicaciones terapéuticas:

«Durante el crudo invierno de 1536-1537, los tres barcos de Jacques Cartier quedaron atrapados en el hielo de una braza de espesor en el río Lorenzo, cerca de Montreal. La tripulación de 110 hombres, aislada por cuatro pies de nieve, subsistió con las provisiones que llevaban en las bodegas. Pronto el escorbuto estaba tan generalizado que a mediados de marzo ya habían muerto 25 hombres y de los otros, "con la excepción de tres o cuatro", estaban tan enfermos que se abandonó toda esperanza de recuperación. Al agravarse la crisis, Cartier tuvo la buena suerte de encontrarse una vez más con el jefe indio local, Domagaia, que se había curado a sí mismo de dicha enfermedad con "el jugo y la savia de cierto árbol". Las mujeres indias recolectaron ramas del árbol mágico, "hirviendo la corteza y las hojas para hacer un cocimiento y poniendo los posos sobre las piernas". Todos los que fueron tratados así recuperaron la salud rápidamente y los franceses se maravillaron de la habilidad curativa de los nativos».

Es obvio que los nativos americanos nunca habían oído hablar de la deficiencia de vitamina C, que causa el escorbuto y no habrían podido explicar en términos racionales por qué funcionaba el tratamiento. De hecho, no fue sino hasta 1753 cuando James Lind (1716-1794), un cirujano naval británico, inspirado en parte por la crónica de Cartier, publicó *A Treatise of the Scurvy*, que

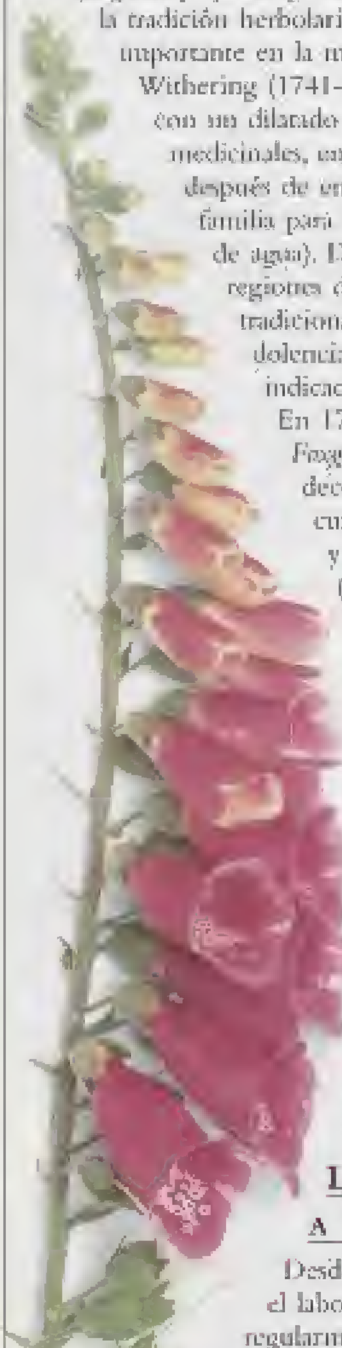


Máscara de chamán, noroeste americano. La eficacia de las técnicas de los sanadores nativos frecuentemente era mayor que la de la medicina convencional de su época.

demostraba concluyentemente que dicha enfermedad se podía prevenir comiendo verduras, hortalizas y frutas frescas y que era provocada por su deficiencia en la dieta. La obra de Lind es un ejemplo maravilloso de lo que se puede lograr si se combina un enfoque sistemático y científico con los conocimientos tradicionales de herboristería.

Aislamiento de componentes

El descubrimiento del valor medicinal de la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199) es otro caso en el que la tradición herbolaria condujo a un avance importante en la medicina. El Dr. William Withering (1741-1799), un médico convencional con un dilatado interés en las plantas medicinales, empezó a investigar la digital después de encontrar una receta de su familia para curar la hidropesía (retención de agua). Descubrió que en algunas regiones de Inglaterra la planta se usaba tradicionalmente para tratar esta dolencia, que frecuentemente es una indicación de la insuficiencia cardiaca. En 1785, publicó *Account of the Foxglove*, obra que documentaba decenas de casos clínicos cuidadosamente registrados y mostraba que los potentes (y potencialmente peligrosos) componentes activos de la digital, actualmente conocidos como glicósidos cardiacos, la convertían en una planta útil para tratar la hidropesía. Hoy día sigue siendo muy común el uso de glicósidos cardiacos. Sin embargo, a pesar de este claro ejemplo de las posibilidades que presenta la fusión de la medicina herbolaria con el método científico, la medicina convencional seguiría otros derroteros en el siglo XIX.



En el siglo XVIII, *el médico William Withering descubrió la acción estimulante de la digital en el corazón.*

Laboratorio frente a naturaleza

Desde comienzos del siglo XIX, el laboratorio empezó a suplantar regularmente a la Madre Naturaleza como origen de las medicinas. En 1803, se aislaron alcaloides narcóticos de la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242). Un año después, se extrajo inulina del helenio (*Inula helenium*, p. 105). En 1838 se aisló ácido salicílico, un precursor químico de la aspirina, de la corteza de sauce blanco (*Salix alba*, p. 128). Dicha sustancia se sintetizó por primera vez en el laboratorio en 1860. Desde ese momento, la medicina herbolaria y la biomedicina seguirían rumbos distintos. La aspirina, una formulación totalmente nueva, se desarrolló en Alemania en 1899. Pero estos eran apenas los primeros pasos. De momento, la influencia de las facultades de medicina y los laboratorios de Europa era limitada y la herboristería seguiría siendo la forma normal de tratamiento para la mayoría de las personas del mundo.



La adormidera, *originaria de Asia, da una resina narcótica que se ha fumado durante siglos. Su principal componente activo, la morfina, que aún se usa como analgésico, se aisló en el laboratorio en 1803.*

Nuevas fronteras, nuevas hierbas medicinales

Donde quiera que se asentaron los europeos durante las grandes migraciones de los siglos XVIII y XIX, el continente americano, el sur de África o Australia, gran parte de la medicina que les era familiar no estaba disponible o era demasiado costosa. Los colonos llegaron a aprender que los pueblos autóctonos eran una mina de información sobre las virtudes curativas de las plantas locales. Por ejemplo, los europeos que colonizaron el sur de África aprendieron de los nativos las propiedades diuréticas del buchú (*Barosma betulina*, p. 67); de igual modo, los europeos en Australia comprendieron las extraordinarias propiedades antisépticas del árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110) al observar las prácticas medicinales de los aborígenes. La herboristería mexicana existente hoy día es una combinación de prácticas aztecas, mayas y españolas.

En Norteamérica, los herbolarios autóctonos eran especialmente aptos para curar heridas externas y mordeduras, área de la medicina en la que eran superiores en muchos aspectos a los doctores europeos. Esto no es sorprendente, dada la amplia gama de plantas medicinales que los indios norteamericanos habían descubierto, incluyendo algunas tan conocidas como la echinacea (*Echinacea angustifolia*, p. 90), el hidrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103) y la lobelia (*Lobelia inflata*, p. 108).

Los colonos aprendieron mucho observando las prácticas locales. Durante los siglos XIX y XX, a medida que los pioneros se desplazaban hacia nuevos territorios, se añadían plantas desconocidas al repertorio oficial de plantas medicinales. Además de las tres especies mencionadas anteriormente, unas 170 plantas nativas fueron incorporadas en *The Pharmacopoeia of the United States*.

Samuel Thomson y sus seguidores

La lobelia y la pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70) eran dos de las plantas que defendía el herbolario heterodoxo Samuel Thomson (1769-1843). Su sistema, radicalmente sencillo, iba contra las prácticas convencionales de su época (ver Norteamérica, p. 48). El enfoque de Thomson muchas veces resultaba sumamente eficaz y era muy idóneo para las necesidades de los habitantes de los territorios de nueva colonización. Su sistema era en realidad una forma temprana de naturopatía (en la que los síntomas se tratan con plantas medicinales, comida natural, sol y aire fresco). Sus métodos se hicieron sumamente populares y en toda Norteamérica los seguían millones de personas. El éxito de Thomson se eclipsó cuando se extendieron otros estilos de herboristería más sofisticados, por ejemplo el de los Eclécticos y el de los Fisiomedicalistas. El fértil mundo médico norteamericano del siglo XIX también vio el nacimiento de la osteopatía (un sistema basado en la manipulación de los huesos) y la quiropráctica (un procedimiento parecido en el que se manipula, sobre todo, la columna vertebral).

Influencias occidentales en la medicina asiática

En el otro extremo del mundo, en China, las prácticas de Thomson habrían resultado algo sorprendentes pero, a la vez, familiares. En la medicina china siempre se ha debatido si la enfermedad surge más debido al frío o al calor. En el *Shanghanlun* (*De los males inducidos por el frío*), escrito en el siglo II d.C. y revisado y reinterpretado en diversas obras durante los siguientes mil ochocientos años, se recomienda la canela (*Cinnamomum verum*, p. 80) como remedio cuando el paciente «tirita con fiebre, respira con dificultad y siente náuseas». En el siglo XIV, Wang Lu hacía distinción entre las enfermedades inducidas por el frío y las febriles y utilizaba distintos tratamientos para unas y otras. Esta diferenciación fue elaborada con un grado de detalle cada vez mayor por diversos herbolarios chinos hasta el siglo XIX.



El ginseng se ha usado como remedio tónico en la medicina china durante al menos cinco mil años.

A principios del siglo XIX, la biomedicina occidental empezaba a ejercer influencia sobre las prácticas tradicionales tanto en China como en la India. Esto fue, sin duda, benéfico en muchos aspectos: La cuidadosa incorporación de principios y métodos científicos a la herboristería tradicional brinda la posibilidad de refinar mucho la eficacia de los tratamientos.
Pero en la India bajo el dominio británico, la medicina occidental se convirtió en la única alternativa. Se consideraba que el Ayurveda era inferior a la biomedicina (ver la India, p. 37) y los métodos occidentales se introdujeron no para complementar la medicina tradicional, sino para suplantarla. Según Robert Svoboda, «antes de 1835, los médicos occidentales y sus colegas indios intercambiaban conocimientos; a partir de esa fecha, sólo se reconocía la legitimidad de la medicina occidental y los sistemas orientales se suprimían totalmente» (*Ayurveda, Life, Health and Longevity*, 1992).

En China, el influjo de las ideas occidentales fue menos traumático. Aunque un número cada vez mayor de estudiantes chinos se formaba en la medicina occidental, eso no impidió el desarrollo constante de la herboristería. En términos generales, se reconocía que ambas tradiciones tenían ventajas e inconvenientes.

Prohibición de la herboristería: 1850-1900

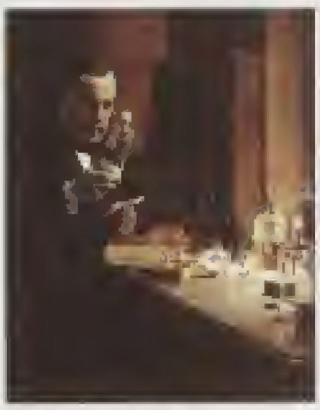
En Europa, la medicina convencional intentaba establecer un monopolio. En 1858, se pidió al Parlamento británico que prohibiera por ley la práctica de la medicina por parte de cualquiera que no hubiera estudiado en una facultad de medicina convencional. Por fortuna, la propuesta fue rechazada. Sin embargo en otros países, como España, Francia, Italia y Estados Unidos, sí se prohibió la práctica de la herboristería si no iba acompañada por un título académico. A los herbolarios se les podían imponer penas de multa o prisión sencillamente por proporcionar hierbas medicinales a quienes solicitaran su ayuda.

En Gran Bretaña, esta situación, aunada al deseo de establecer la herboristería occidental como alternativa a las prácticas medicinales, sobre todo en las ciudades industriales del norte de Inglaterra, motivó la fundación, en 1864, del Instituto Nacional de Herbolarios Médicos, el primer colegio profesional de herbolarios del mundo. Su historia es un ejemplo de la tenacidad que han tenido que tener los herbolarios tan sólo para conservar su derecho a proporcionar a sus pacientes medicinas vegetales seguras, suaves y eficaces.

EL SIGLO XX Y EL FUTURO

Para la mayoría de las personas, la medicina del siglo XX se caracteriza por medicamentos tales como los antibióticos y por métodos de diagnóstico y tratamiento altamente tecnificados. Muchos se sorprenderían de saber que durante una gran parte del siglo, las medicinas vegetales han sido la principal forma de tratamiento, incluso en los países occidentales.

En fechas tan recientes como la década de 1930, cerca del 90% de los medicamentos que recetaban los médicos, o se vendían en las farmacias, o eran de origen vegetal. Sólo durante los últimos cincuenta años las medicinas fabricadas en laboratorios han pasado a predominar. Durante la primera guerra mundial (1914-1918), por ejemplo, el ajo (*Allium sativum*, p. 56) y el musgo de esfagnos (*Sphagnum* spp.) se usaron por toneladas en las trincheras para curar heridas y tratar infecciones. El ajo es un antibiótico excelente y era el antiséptico más eficaz que se conocía; el musgo de esfagnos, que se recoge en zonas pantanosas, es un producto aséptico para curar heridas.



Louis Pasteur *fue un pionero en la identificación de las bacterias.*

CIENCIA Y MEDICINA

El desarrollo de nuevos medicamentos de laboratorio, extraídos de plantas o sintetizados, se remonta a comienzos del siglo XIX, cuando los químicos aislaron por primera vez componentes tales como la morfina de la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242), o la cocaína de la coca (*Erythroxylum coca*, p. 204). A partir de ese momento, los científicos hicieron avances tremendos para comprender, por un lado, el efecto que ciertas sustancias químicas aisladas tienen sobre el cuerpo y, por otro, el funcionamiento del cuerpo sano o enfermo. Desde la década de 1860 los científicos, como Louis Pasteur (1822-1895), empezaron a identificar los microorganismos responsables de las enfermedades infecciosas, como la tuberculosis o la malaria.

Era natural que el primer objetivo de los investigadores fuera el de hallar medicinas que atacaran directamente a los microorganismos como medio de librar al cuerpo de la amenaza. Esto condujo al descubrimiento, o más exactamente al redescubrimiento, de la penicilina en 1929 por una serie de expertos, entre los que destaca Alexander Fleming (1881-1955). Sin embargo, aunque los científicos del siglo XX fueron los primeros en evaluar científicamente los antibióticos como medicamentos, no fueron los primeros en usarlos. Los mohos antibióticos habían sido cultivados y utilizados contra las infecciones en el antiguo Egipto, en el Perú del siglo XIV y en la medicina tradicional europea.

En las décadas posteriores a la segunda guerra mundial (1939-1945), cuando los antibióticos empezaron a usarse, parecía que comenzaba una nueva era en la que las infecciones serían superadas y las enfermedades mortales como la sífilis, la neumonía o la tuberculosis dejarían de estar entre las principales causas de muerte en el mundo desarrollado. La medicina moderna también brindó otras drogas sumamente eficaces como los esteroides y antiinflamatorios. Parecía que era sólo cuestión de tiempo el que se encontrara el remedio para la mayoría de las enfermedades.

AUGE DE LA BIOMEDICINA

A medida que los norteamericanos y europeos se acostumbraron a medicamentos que producían una mejoría casi instantánea de los síntomas (aunque no necesariamente del estado de salud), las hierbas medicinales se empezaron a ver como anticuadas y propias de curanderos. Más y más se prohibió la práctica de la herboristería en Norteamérica y en la mayor parte de Europa: en los países más pobres, las clases acomodadas también abandonaron la medicina herbácea y adoptaron los nuevos tratamientos.

Esto se debió en gran parte a la profesión médica misma, que veía la herboristería como un lastre de las supersticiones del pasado. Desde finales del siglo XIX, el objetivo de la American Medical Association y de la British Medical Association era monopolizar la práctica médica convencional. Así, la herboristería llegó casi a extinguirse en muchos lugares, sobre todo Estados Unidos y Gran Bretaña. Por ejemplo, en este último país, entre 1941 y 1968 era ilegal practicar la herboristería sin un título de medicina.

LA MAREA CAMBIA

Si bien hubo éxitos espectaculares con los medicamentos químicos modernos, hubo también desastres horribles, como la tragedia de la talidomida en 1962 en Gran Bretaña y Alemania, cuando nacieron tres mil niños deformes de madres que habían tomado la droga como sedante durante el embarazo. Este suceso

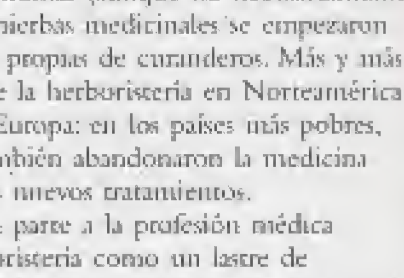


Imagen de microscopio de electrones *del parásito Plasmodium que provoca la malaria más ser transmitida por los mosquitos.*



La agricultura por rozas en las selvas húmedas de Brasil está erradicando plantas medicinales nativas. Actualmente se intenta proporcionar a los agricultores medios alternativos de explotar su entorno.

marcó un punto de inflexión en la opinión pública respecto a los medicamentos químicos. La gente empezó a cobrar conciencia de que los tratamientos con las drogas farmacéuticas modernas además de ventajas podían tener un costo muy alto. Esto, junto con los factores que se describen abajo, produjo un profundo cambio en la mentalidad de la población respecto al valor de la herboristería.

El ejemplo chino

La herboristería en China experimentó un importante auge en 1949 cuando Mao Zedong y el Ejército Rojo llegaron al poder.

La medicina occidental estaba entonces muy enraizada en el país, pero la mayor parte de la gente tenía pocas posibilidades de acceder a hospitales modernos o a drogas nuevas. Por necesidad, la medicina tradicional China, básicamente herboristería y acupuntura, volvió a utilizarse paralelamente a la medicina occidental. Las autoridades intentaban obtener lo mejor de dos mundos. Se establecieron cinco hospitales dedicados a la formación, con bases científicas, de profesionales de la medicina tradicional china. Además, se hicieron grandes esfuerzos para mejorar la calidad de los medicamentos vegetales.

A diferencia de la medicina convencional occidental, que hace que el paciente dependa cada vez más del médico y de la maquinaria de alta tecnología, la medicina china, como otros sistemas alternativos, enfatiza la responsabilidad del paciente por su propia curación y busca tratamientos que tomen en cuenta la salud total del organismo.

En los años sesenta, China estableció un sistema de «doctores descalzos»: tras un periodo de instrucción médica básica que combinaba la herboristería y la acupuntura con las prácticas occidentales, estas personas se encargaban de atender a los millones de habitantes de zonas rurales alejadas de los servicios médicos de las ciudades. Los doctores descalzos se convirtieron en un modelo para la Organización Mundial de la Salud, que adoptó la estrategia de contar con los herbolarios tradicionales para atender las necesidades sanitarias de los países en vías de desarrollo.

Medicina occidental y herboristería

Al margen de la iniciativa de la OMS, la experiencia ha demostrado que la medicina tradicional (normalmente herbolaria) y la occidental pueden complementarse muy bien, aunque en ocasiones la relación es muy complicada. J. M. Janzen, en *The Quest for Therapy in Lower Zaire* (University of California Press, 1978), describe una experiencia de este tipo:

«La gente de Zaire reconoce las ventajas de la medicina occidental y acude a su cirugía, medicamentos y atención hospitalaria, pero al contrario de lo que se podría esperar, con la adopción de la medicina occidental no desaparecen los médicos y profetas nativos o las consultas tradicionales entre parientes. Más bien se ha desarrollado [una relación de trabajo] en la que las diferentes formas de terapia juegan papeles complementarios más que excluyentes en la mente y las vidas de la gente».

El alto costo del tratamiento médico es otro factor que ha motivado a los pueblos y los gobiernos a volver a examinar la medicina tradicional. En China, México, Cuba, Egipto, Gana, la India y Mongolia, por citar sólo unos ejemplos, se están cultivando grandes cantidades de plantas medicinales. Éstas están siendo usadas hasta cierto punto por médicos convencionales además de por los herbolarios tradicionales.

De igual manera, han evolucionado distintos tipos de tratamiento para satisfacer necesidades diversas entre la gente. La India es un ejemplo de la diversidad de oferta de atención sanitaria. Junto con los médicos con estudios de medicina occidental convencional hay profesionales ayurvédicos con estudios de medicina, profesionales ayurvédicos tradicionales, sanadores locales y homeópatas.

Cambio de actitudes

Quizá el factor más importante del actual interés por las medicinas alternativas sea la mala situación de la sanidad en las sociedades occidentales. La medicina convencional ha logrado controlar algunas enfermedades infecciosas graves, pero hay indicaciones preocupantes de que los microorganismos se están haciendo resistentes al tratamiento por antibióticos, en gran medida por su uso indiscriminado. Además, las enfermedades crónicas parecen estar aumentando. Probablemente, en torno al 50% de las personas en los países occidentales toma diariamente al menos un medicamento convencional, para dolencias tan diversas como tensión arterial alta, asma, artritis y depresión. En algunas naciones, como Estados Unidos y Francia, se gastan cantidades ingentes en sanidad y, sin embargo, una gran parte de la población sigue teniendo una salud deficiente. Incluso la clara mejora en la esperanza de vida en los países desarrollados está empezando a invertirse, quizá como resultado de la

acumulación en el cuerpo de contaminantes ambientales y sustancias tóxicas.

Con el transcurso del tiempo, los cambios en la opinión pública han motivado un renovado interés por la herboristería. De hecho, algunas preparaciones vegetales son de uso tan común que se aceptan como parte de la vida cotidiana. Así, por ejemplo, cientos de miles de mujeres usan aceite extraído de la hierba del asno (*Oenothera biennis*, p. 239) para aliviar la tensión premenstrual. El aceite de menta (*Mentha x piperita*, p. 112), que se receta para el colon irritable y otros problemas del vientre es otro ejemplo, como lo es el sencillo tratamiento para el estreñimiento a corto plazo con sen (*Cassia senna*, p. 72), uno de los medicamentos más utilizados en todo el mundo.

La creciente conciencia de que la vida del ser humano está entretejida con el destino de nuestro planeta también refuerza el valor de la herboristería. Mientras se tomen precauciones para evitar la sobreexplotación, los vegetales medicinales están en armonía con el medioambiente.

El paciente como un todo

La «teoría de la enfermedad por gérmenes», que señala que la enfermedad surge por el contacto con un organismo infeccioso, sigue siendo aceptada en la medicina convencional. Sin embargo, los herbolarios médicos creen que esto es sólo una parte del cuadro. Si bien enfermedades como el cólera y el tifus son muy infecciosas y, efectivamente, pueden ser contraídas casi por cualquiera, muchas afecciones contagiosas no se transmiten automáticamente de una persona a otra. La pregunta entonces es: ¿Qué es lo que ha permitido que la semilla de la infección encuentre un terreno abonado en el paciente? A diferencia de una gran parte de la práctica convencional, empeñada en erradicar el microbio o la condición anormal, la herboristería tiene un enfoque más equilibrado y busca tratar la debilidad que da pie a la dolencia. También intenta situar esto en el contexto de la vida de la persona en su totalidad. Los herbolarios identifican diversos factores detrás del comienzo de un trastorno. Si bien los síntomas físicos son los indicadores más importantes, hay factores dietéticos, emocionales e incluso espirituales que también deben tomarse en cuenta.

Nuestro cuerpo contiene más de tres trillones de células, que deben funcionar juntas en armonía si se ha de mantener una buena salud. Utilizadas juiciosamente, las hierbas trabajan en armonía con el organismo, estimulando, apoyando o limitando diversos grupos de células en sus tareas señaladas. Los remedios tienen como fin fortalecer la resistencia del paciente, aumentar la vitalidad de los tejidos debilitados y fomentar la capacidad innata del organismo para recuperar la salud.

Por supuesto, cuando ya hay una enfermedad grave puede ser demasiado tarde para usar estos métodos, y los medicamentos convencionales potentes como las drogas para el corazón, los antibióticos y los calmantes, así como la cirugía, pueden salvar la vida del paciente. Sin embargo,



La investigación científica sobre la composición y propiedades de las plantas permite que los herbolarios revisen las fórmulas y dosis precisas para conseguir los resultados deseados.

un sistema que esté cuidadosamente sintonizado con las necesidades del paciente puede proporcionar remedios herbales como primera línea de tratamiento, manteniendo en reserva los medicamentos convencionales para ser usados sólo cuando sea necesario.

Evidencia a favor de la herboristería

A muchos científicos les resulta imposible aceptar que las medicinas naturales pudieran ser tan eficaces o más que los remedios químicos. Por fortuna, a medida que las investigaciones arrojan evidencia cada vez mayor sobre su utilidad, esta actitud empieza a cambiar.

La hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p.104), originaria de Europa, es muy valorada por sus propiedades medicinales. En *Herball* (1597), John Gerard dice que su aceite es «un remedio muy prestigioso para las heridas profundas y las que atraviesan el cuerpo, para cortes o para cualquier herida de arma envenenada... *yo sé que en el mundo no hay otra mejor*». Cuatro siglos después, en un estudio reciente, se demostró que la hierba de San Juan es un potente antiviral, despertando esperanzas de que pueda ser útil en el tratamiento de muchas enfermedades, incluyendo la infección por VIH y el sida.

Dicha hierba también es un remedio muy reconocido para la depresión leve y el agotamiento nervioso. Un estudio en hospitales austriacos en 1993 demostró que es exactamente igual de eficaz que los tratamientos convencionales, sin presentar los efectos secundarios de muchos de estos.

La hierba *Hyperico* es un ejemplo de cómo la investigación moderna confirma muchas veces lo que los herbolarios han sabido durante siglos. Los profesionales de la actualidad cuentan, además, con otra ventaja importante: la manera en que actúa en el cuerpo una planta se conoce mejor, de modo que se pueden precisar más las dosis,

evitar los efectos secundarios y decidir la mejor forma de tomar el remedio.

Además de la hierba de San Juan, hay muchas otras hierbas que se están investigando en la búsqueda de tratamientos eficaces para el sida. Por citar sólo dos ejemplos, se están realizando pruebas con *Pinus parviflora* y con el castaño australiano (*Castanospermum australe*), usado antiguamente por los aborígenes para envenenar flechas.

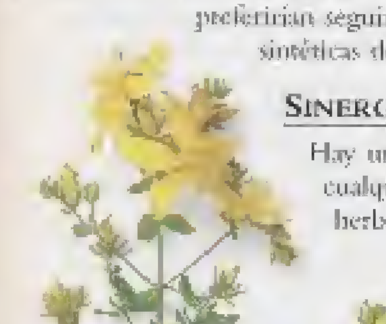
Herboristería e industria

Las grandes compañías farmacéuticas han cobrado consciencia de que los bosques tropicales, las llanuras e incluso los setos y campos contienen plantas medicinales con un gran potencial. Como resultado, están invirtiendo enormes cantidades en buscar sustancias vegetales que puedan comercializar como medicamentos. Glaxo, la mayor empresa farmacéutica del mundo, estudia 15.000 sustancias vegetales a la semana en busca de componentes que le puedan ser útiles. Se encuentra en el proceso de automatizar dicha investigación, de modo que en breve podrá examinar cerca de dos millones de sustancias vegetales a la semana.

Si esto es un adelanto de lo que nos espera, podemos contar con descubrimientos extraordinarios en el mundo de las plantas medicinales. Hay, sin embargo, un problema de fondo en el enfoque de la industria farmacéutica. Su filosofía es identificar sustancias aisladas que entonces puedan ser sintetizadas y patentadas. Con una patente, una compañía puede obtener beneficios y recuperar las grandes inversiones necesarias para investigar y crear medicinas nuevas. Sin embargo, las plantas medicinales se dan en la naturaleza como un todo. No pueden ni deben ser patentadas. Por tanto, incluso si las empresas farmacéuticas encontraran una planta como la hierba de San Juan, más eficaz y segura que otras medicinas, preferirían seguir desarrollando drogas sintéticas de origen químico.

Sinergia herbolaria

Hay una palabra que, más que cualquier otra, distingue la herboristería de la medicina convencional: sinergia. Cuando se usa la planta entera y no sus componentes aislados, las distintas partes interactúan. Se piensa que esto produce un efecto terapéutico superior al de dosis equivalentes de los componentes activos,



Las pruebas clínicas confirman el uso ***tradicional de la hierba de San Juan*** *para el agotamiento nervioso y la depresión.*



El ***castaño australiano*** *se está estudiando como posible tratamiento para el sida.*

método favorecido por la medicina convencional.

Más y más, la investigación demuestra que plantas como la efedra (*Ephedra sinica*, p. 93), el espino albar (*Crataegus oxyacantha*, p. 86), el ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98) y el lirio de los valles (*Convallaria majalis*, p. 192) tienen un efecto medicinal mayor del que se podría esperar gracias a la combinación natural de componentes en la planta entera. En algunos casos, el valor medicinal de la planta se puede derivar exclusivamente de una combinación de sustancias y no puede ser reproducido por uno o dos componentes activos.

El futuro de la herboristería

La gran incógnita respecto al futuro de la herboristería es si las plantas medicinales y los conocimientos tradicionales sobre su utilización serán valorados por lo que son, una enorme fuente de medicamentos seguros y equilibrados económica y ecológicamente, o si, como tantas otras cosas, se explotarán sólo para obtener unos beneficios inmediatos.

Otra cuestión consiste en convencer a los escépticos del mundo médico de que la herboristería no es un sucedáneo de la medicina convencional sino una forma de tratamiento con valor propio. A principios de la década de los noventa se realizó un estudio sobre los efectos de ciertas hierbas chinas en pacientes con eczema, en el Royal Free Hospital de Londres. Los médicos quedaron asombrados cuando la adición de una sola hierba a una fórmula china que contenía otras diez, produjo una mejoría espectacular en un paciente que hasta ese momento no respondía. Esto muestra la técnica y el arte implícitos en la herboristería. La mejoría fue el resultado de adaptar el remedio a las necesidades de un paciente concreto y de tratar las causas subyacentes de la enfermedad. Esta filosofía difiere mucho de la medicina convencional, que usa una droga aislada para tratar una enfermedad aislada.

En las universidades de la India y China se han impartido cursos de herboristería durante décadas. En Occidente el proceso ha sido más lento, aunque la primera licenciatura en medicina herbolaria de Europa occidental se estableció en 1994 en la Middlesex University de Londres. Su combinación de conocimientos de herboristería tradicional con las ciencias médicas es paralela a las grandes tendencias en China y prefigura un futuro en el que los pacientes podrán escoger entre un enfoque convencional y otro basado en la herboristería al considerar el tratamiento que más les convenga.



Tintura de valeriana

Hierba Hipérico (*Hypericum perforatum*, p.104), planta astringente y antiviral, muy usada en Europa para la digestión.

Hierba Hipérico en aceite

Hierba Hipérico seca

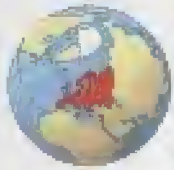
Valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146), un buen remedio para la tensión nerviosa.

Vara de oro (*Solidago virgaurea*, p. 269), planta astringente, se toma para irritación de garganta, catarro y problemas del tracto urinario.

Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), un antiguo remedio para la piel inflamada.

Pétalos de caléndula frescos y secos

EUROPA



Aunque manifiestan variaciones regionales, las tradiciones herbolarias europeas tienen como raíz común la tradición clásica. Actualmente, la herboristería es cada vez más popular en Europa. En algunos países es practicada por muchos médicos ortodoxos además de por los herbolarios titulados.

Cada una de las grandes tradiciones de herboristería ha desarrollado su propio marco de referencia para entender la enfermedad. En Europa, dicho modelo era la «teoría de los cuatro humores», que pervivió hasta bien entrado el siglo XVII. Fue enunciada por Galeno (131-201 d.C.), médico del emperador romano Marco Aurelio. Galeno nació en Pérgamo, donde atendía a los gladiadores. Esto le dio la oportunidad de aprender anatomía y los mejores remedios para las heridas. Escribió cientos de libros y ha ejercido una enorme influencia sobre la medicina convencional y herbolaria. Incluso en la actualidad, en ocasiones se aplica a las medicinas vegetales el término galénicas en contraposición a las sintéticas.

LA TEORÍA DE LOS CUATRO HUMORES

Galeno desarrolló sus ideas a partir de los textos de Hipócrates (460-h.37 a.C.) y Aristóteles (384-322 a.C.), que a su vez habían sido influidos por nociones egipcias e indias. Hipócrates, ampliando la creencia de que el mundo estaba compuesto por cuatro elementos –fuego, aire, tierra y agua– clasificó las hierbas por sus propiedades calientes, secas, frías y húmedas. Aristóteles adoptó y desarrolló la teoría de los cuatro humores. Según esta doctrina, hay cuatro líquidos principales (humores) en el cuerpo: sangre, cólera (bilis amarilla), melancolía (bilis negra) y flema. La persona «ideal» los tendría en proporciones iguales, pero en la mayor parte de la gente, predomina uno o más, lo que da origen a los distintos temperamentos. Así, el exceso de cólera produce una persona de tipo colérico, con tendencia a la palidez y al carácter malhumorado, ambiciosa y vengativa. Galeno también creía que la *pneuma* (espíritu) se aspiraba con la respiración y se procesaba en el cuerpo para formar el «espíritu vital». La vitalidad y la salud dependían, pues, del equilibrio adecuado de los cuatro humores y de los cuatro elementos y de su combinación correcta con la *pneuma* aspirada.

INFLUENCIA DE LOS HERBOLARIOS CLÁSICOS

Hubo otros dos escritores clásicos que ejercieron una gran influencia en la herboristería europea. Dioscórides (40-90 d.C.), un cirujano militar romano de origen griego, escribió el libro sobre plantas medicinales más completo del mundo antiguo, *De Materia Medica*, basado en sus observaciones de casi 600 plantas. Plinio el Viejo (23-79 d.C.) recopiló escritos de más de cuatrocientos autores en su *Historia Natural*, consignando, entre otras cosas, los conocimientos de su época sobre plantas medicinales. Gran parte de la tradición europea de herboristería proviene de Dioscórides y Plinio. Una de las plantas más interesantes que ambos mencionan es la



La teoría antigua de los cuatro humores *señala que cuatro líquidos del cuerpo (bilis negra, flema, bilis amarilla y sangre) se corresponden con los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego), las cuatro estaciones y otros aspectos de la naturaleza. Hasta el siglo XVII, los médicos creían que el desequilibrio de los humores causaba las enfermedades mentales y físicas.*

mandrágora (*Mandragora officinarum*, ver p. 230). A ésta, cuya raíz bifurcada tiene parecido con la forma humana, se le atribuían grandes poderes mágicos y curativos. Dioscórides la recomendó para muchas afecciones, incluyendo el insomnio y la inflamación de ojos.

Con la caída del Imperio Romano en el siglo IV de nuestra era, el debate sobre el origen y tratamiento de las enfermedades se desplazó hacia el Este. En el siglo IX, los médicos islámicos ya contaban con una traducción al árabe de gran parte de la obra de Galeno. Sus ideas incidieron en el desarrollo de la medicina árabe de la Edad Media, incluyendo a Avicena (980-1037). Posteriormente, los escritos de Galeno fueron traducidos nuevamente al latín desde el árabe y durante cuatrocientos años tuvieron una enorme influencia sobre la medicina europea, que los acataba diligentemente. Incluso durante los siglos XVI y XVII, los estudiantes de medicina aprendían los principios del sistema de humores de Galeno y la forma de diagnosticar los desequilibrios de los mismos. También se les enseñaban los métodos para restaurar el equilibrio, sobre todo las sangrías y las purgas (ver pp. 21-22).

La imprenta y la herboristería

La invención de la imprenta en el siglo XV transformó radicalmente la herboristería europea. Anteriormente, la medicina tradicional se transmitía sobre todo por vía oral, aunque había algunos herbarios escritos, en anglosajón, islandés y galés, por ejemplo.

Durante los siglos siguientes, se publicaron herbarios en toda Europa en distintas lenguas, estableciéndose una serie de catálogos normalizados de hierbas y sus aplicaciones al alcance del pueblo llano y no sólo de los eruditos. Al aumentar la tasa de alfabetismo, las mujeres, sobre todo, seguían los consejos de los herbarios para tratar a su familia.



Lúpulo fresco

Lúpulo seco

Lúpulo *(Humulus lupulus, p. 102), de efecto sedante. También estimula la función digestiva.*

Matricaria *(Tanacetum parthenium, p. 139), reconocida como un potente remedio para la migraña.*

Milenrama *(Achillea millefolium, p. 54). Se dice que los soldados de Aquiles en la guerra de Troya la usaban para las heridas.*

Ajenjo *(A. abs., p. 166). Sirve para la indigestión.*

Sauzgatillo *(Vitex agnus-castus, p. 149). Alivia problemas de la menopausia.*

Ortiga mayor *(Urtica dioica, p. 145), para la anemia.*

Hisopo *(Hyssopus officinalis, p. 220). Hipócrates lo recomendaba para la pleuresía.*

Romero *(Rosmarinus officinalis, p. 125). Tradicionalmente se toma para la memoria.*

Mundillo *(Viburnum opulus, p. 148). Relaja los músculos.*

Bayas de mundillo



Algunos herbarios impresos fueron escritos por médicos y reflejaban en gran medida las enseñanzas de autores clásicos como Dioscórides. En otros casos, estaban basados directamente en la experiencia personal; dos ejemplos de esto son los herbarios ingleses de John Gerard (1597) y Nicholas Culpeper (1652).

El libro de Gerard, *The Herball*, es evidentemente la obra de un horticultor y no de un herbolario, si bien constituye una valiosa fuente de información. Menciona muchas plantas que recientemente habían sido importadas a Europa por exploradores y comerciantes.

The English Physitian, de Culpeper, fue muy usado como obra de referencia práctica desde su publicación. Es una combinación de experiencia personal, medicina tradicional europea y reflexión astrológica. A cada planta se le asigna una «temperatura» dentro del sistema de humores, así como un planeta dominante y un signo del zodiaco. Como *De Materia Medica*, de Dioscórides, tiene el mérito de estar basado en una cuidadosa observación y una dilatada experiencia en el uso de plantas medicinales.

Plantas foráneas y monopolio médico

La creciente utilización de plantas de origen foráneo en el siglo XVII motivó una acalorada controversia sobre el valor de las especies nativas de Europa. Este debate era irrelevante para la mayoría de la población, ya que el precio de las plantas importadas las hacía inasequibles. El resultado final fue una división en la herboristería. Los pobres y los habitantes de zonas rurales usaban hierbas locales, mientras que los ricos de las ciudades y los aristócratas adquirían plantas de origen foráneo, recetadas por médicos con estudios universitarios. A principios del siglo XVIII, aproximadamente el 70% de las medicinas vegetales en las boticas europeas eran importadas. Con el transcurso del tiempo, esta herboristería urbana evolucionó hasta convertirse en la medicina convencional, que a su vez renegó de su origen y consideró las medicinas vegetales como inferiores.

Cuando la medicina convencional estableció su monopolio (a finales del siglo XIX en la mayoría de los países europeos), se prohibió la práctica de la herboristería sin título de medicina, restricción que en algunos países sigue en pie. En Grecia, los herbolarios tradicionales fueron objeto de persecución y la palabra que los denominaba, *komboyannites*, cobró el sentido peyorativo de curandero y tramposo. En Francia e Italia un herbolario experimentado que brindara tratamiento a sus pacientes era encarcelado. El renacimiento que ha experimentado la herboristería durante los últimos veinticinco años permite abrigar la esperanza de que dichas actitudes cambiarán.

Herbolarios modernos

En la actualidad, la herboristería difiere mucho en toda Europa, pero hay un hilo conductor que une las distintas tradiciones. La mayoría de los herbolarios europeos usa métodos ortodoxos de diagnóstico, buscando signos de infección o inflamación, por ejemplo.



Los médicos medievales *frecuentemente intentaban restaurar el equilibrio del cuerpo con sangrías, purgas y vomitivos.*

Por otro lado, también intentan formarse una imagen completa del paciente, situando la enfermedad en el contexto de su vida como un todo. Entonces escogen medicamentos naturales y recomiendan cambios dietéticos y de hábitos que permitan que la capacidad autorregeneradora del cuerpo, el equivalente moderno del «espíritu vital», restablezca la salud. La recuperación puede ser más lenta que con los medicamentos convencionales, pero suele ser duradera y libre de efectos secundarios.

Un paciente con úlcera gástrica, por ejemplo, puede ser tratado con diversas hierbas como ulmaria (*Filipendula ulmaria*, p. 96), manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163) y belladona (*Atropa belladonna*, p. 66) para disminuir la inflamación, afirmar y proteger el recubrimiento interior del estómago y reducir la producción de ácidos. Además, se abordarán los malos hábitos dietéticos, la mala postura y el estrés, condiciones que pueden haber debilitado la capacidad curativa del organismo. Problemas de este tipo se remedian con hierbas para reducir el estrés, una dieta rica en verduras y frutas no ácidas y ejercicio.



El herbario de John Gerard, *publicado en 1597, es un tratado clásico sobre plantas medicinales.*

Hierbas populares

En la herboristería europea, las variedades nativas siguen siendo sumamente populares. Las plantas alpinas como la árnica (*Arnica montana*, p. 170) y la pulsatila (*Anemone pulsatilla*, p. 165) son muy usadas en la herboristería suiza, alemana, italiana y francesa, mientras que la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136) goza de mucha aceptación en Gran Bretaña. A la vez, ha habido un gran aumento en la demanda de hierbas exóticas. El ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98), planta china que mejora el riego sanguíneo en la cabeza y mejora la memoria, se cultiva en enormes plantaciones en Francia y en 1992 fue el medicamento más vendido en Alemania.

Las tradiciones europeas y el futuro

Las ventas de medicamentos vegetales están aumentando a un ritmo asombroso. En el Reino Unido, entre 1990 y 1995, el crecimiento fue del 25%. La medicina vegetal, o fitoterapia, es tan popular en Alemania que los médicos convencionales suelen recetar hierbas junto con los medicamentos comunes. En el Reino Unido, por el contrario, la herboristería es practicada por profesionales que han estudiado en facultades de medicina herbolaria. En España, hay algunos médicos que recetan medicamentos vegetales. Paralelamente, pervive la práctica de los curanderos, formados por tradición oral, que recolectan hierbas silvestres y preparan sus propios medicamentos.

Todavía es una incógnita cómo podrá la Unión Europea legislar la práctica segura de estos tres tipos de herboristería, pero cada uno de ellos tendrá algo que aportar en un futuro en el que cada cual será libre de escoger el tratamiento más acorde con sus ideas y deseos.



Manzanilla seca

Espino albar *(Crataegus oxyacantha, p. 86). Ejerce un notable efecto tónico en el corazón.*

Bayas y flores secas de espino albar

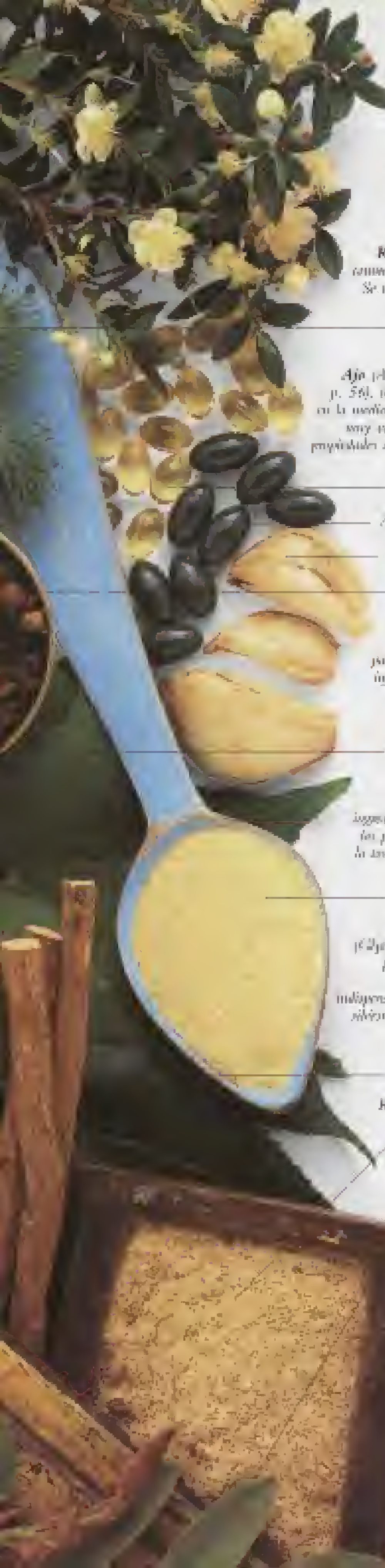
Primavera *(Primula veris, p. 254), una planta sedante que ayuda a calmar lo que John Gerard llamaba «el frenesí».*

Tomillo *(Thymus vulgaris, p. 142), un buen antiséptico y tónico. Es especialmente eficaz para las infecciones del pecho.*

Digital *(Digitalis purpurea, p. 199), de donde se extrae la digitalis, un estimulante cardiaco muy utilizado.*

Pensamiento *(Viola tricolor, p. 280). Antiguamente se usaba en pociones para el amor. Es un eficaz expectorante, bueno para la tos y los resfriados.*

Espliego *(Lavandula officinalis, p. 107). Su aceite esencial es un buen remedio de urgencia contra las mordeduras de insectos y las quemaduras del sol.*



La India

En la India y las zonas circundantes, la medicina ayurvédica es la tradición herbolaria dominante. Se piensa que es el sistema médico más antiguo del mundo, anterior incluso al chino. Hoy día es fomentado activamente por el Estado como alternativa a la medicina occidental.

El nombre Ayurveda viene de dos palabras indias: *ayur*, que significa vida, y *veda*, que significa conocimiento o ciencia. La medicina ayurvédica es más que un sistema de curaciones. Se trata de una forma de vida que engloba la ciencia, la religión y la filosofía para fomentar el bienestar, aumentar la longevidad y finalmente llevar a la autorrealización. Su objetivo es lograr la *swasthya*, la unión entre la salud física, emocional y espiritual. Dicho estado permite que el individuo establezca una relación armoniosa con la consciencia cósmica.

Los orígenes

El Ayurveda se desarrolló hace más de cinco mil años en zonas remotas del Himalaya, a partir de la sabiduría de profetas iluminados espiritualmente, los *rishis*. Sus enseñanzas se transmitieron oralmente de maestro a discípulo y aproximadamente en el año 1500 a.C. se recogieron en la obra poética en sánscrito, los *Vedas*. Esta recopilación de conocimientos históricos, religiosos, filosóficos y médicos, constituye el fundamento de la cultura india. De estos textos, los más importantes son el *Rig Veda* y el *Atharva Veda*.

Aproximadamente en el año 800 a.C., Punarvasu Atreya fundó la primera escuela médica ayurvédica. Él y sus discípulos consignaron los conocimientos médicos en tratados que, a su vez, ejercerían influencia sobre Charaka, un estudioso que vivió en torno al 700 a.C. Sus escritos, los *Charaka Samhita*, describen mil quinientas plantas e identifican trescientas cincuenta como medicamentos valiosos. Este importante texto de referencia sigue siendo consultado por los practicantes del Ayurveda. Un siglo después se escribió otra obra de capital importancia, el *Susruta Samhita*, que constituye el fundamento de la cirugía moderna y que aún se consulta hoy día.

La influencia del Ayurveda

Otros sistemas de medicina, como las tradiciones china, tibetana e islámica (Unani Tibb) tienen sus raíces en el Ayurveda. Por ejemplo, Buda (nacido h. 550 a.C.) era un seguidor del Ayurveda y la expansión del budismo hacia el Tíbet en los siglos siguientes fue acompañada por un aumento de la práctica ayurvédica.

Las civilizaciones antiguas estaban relacionadas entre sí por rutas comerciales, incursiones y guerras. Los mercaderes árabes extendieron los conocimientos de las plantas indias y los médicos árabes estudiaban la medicina ayurvédica e incorporaban plantas indias en sus tratados de medicina. Estos conocimientos fueron transmitidos a los antiguos griegos



El clavo *se ha usado como medicamento durante milenios en la India. Las capullos se secan al aire libre.*

y romanos, cuyas prácticas constituyeron el fundamento de la medicina europea.



Los chakras son siete centros de energía que, según el sistema médico indio, el Ayurveda, están situados a lo largo de la médula desde la cabeza hasta la base de la columna. Si se bloquean, se produce la enfermedad.

Los cinco elementos

El Ayurveda es un sistema basado en la interacción entre el cuerpo, la mente y el espíritu. El origen de todos los aspectos de la existencia es el intelecto puro o conciencia. La energía y la materia son una sola cosa. La energía se manifiesta en cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) que unidos forman la base de toda materia. En el cuerpo, el éter está presente en las cavidades de la boca, el abdomen, el tracto digestivo, el tórax y los pulmones. El aire se manifiesta en los movimientos de los músculos, las pulsaciones del corazón, la expansión y contracción de los pulmones y el funcionamiento del tracto digestivo y del sistema nervioso. El fuego se muestra en el sistema digestivo, el metabolismo, la temperatura corporal, la visión y la inteligencia. El agua se encuentra en los fluidos digestivos, las glándulas salivales, las membranas mucosas, la sangre y el citoplasma. La tierra está en las uñas, piel y pelo, así como en los elementos que cohesionan el cuerpo: huesos, cartílagos, músculos y tendones.

Los cinco elementos se presentan en el funcionamiento de los cinco sentidos y están íntimamente relacionados con nuestra forma de percibir nuestro entorno e interactuar con él. En el Ayurveda, éter, aire, fuego, agua y tierra se corresponden con el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato, respectivamente.

Los *doshas* y la salud

Los cinco elementos se combinan para formar las tres fuerzas básicas, los *tridoshas*, que están presentes en todo lo que existe y que inciden sobre todos los procesos mentales y físicos. Del éter y el aire se crea el principio aéreo, *vata*; el fuego y el agua forman el principio ígneo, *pitta*; la tierra y el agua forman el principio acuático, *kapha*. Estos principios se corresponden muy de cerca con los tres humores de la medicina tibetana y tienen algún parecido con la teoría de los cuatro humores de Galeno (ver p. 31).

Según el Ayurveda, todos nacemos con un balance individual de *doshas*. Las proporciones son determinadas en gran medida por el balance de *doshas* de nuestros padres en el momento de la concepción. Nuestro tipo corporal, temperamento y susceptibilidad a ciertas enfermedades dependen en gran parte del *dosha* predominante. De este modo heredamos nuestra constitución básica, llamada *prakruti*, que se mantiene inmutable durante toda la vida.

El primer requisito para la salud según el Ayurveda es el equilibrio adecuado entre los *doshas*. Si éste se trastorna, el resultado es la enfermedad, *vyadhi*. El desequilibrio puede expresarse en incomodidad o dolor físico o en sufrimiento mental y emocional, como los celos, la ira, el miedo y la tristeza. Si bien el balance de los *doshas* nos



Nuez moscada y macis *(Myristica fragrans, p. 113). Son dos partes del mismo árbol. En la India se aplica pasta de nuez moscada al eccema y el macis es útil para las infecciones estomacales.*

Nuez moscada

Macis

Albahaca sagrada *(Ocimum sanctum, p. 114). Frecuentemente se planta en los atrios de los templos. En la medicina ayurvédica se usa para proteger el corazón. Estudios recientes demuestran que disminuye la tensión arterial.*

Albahaca sagrada fresca

Semillas de albahaca sagrada

Farolillo *(Cardiospermum spp., p. 181). Se usa en la herbolaria india para provocar la menstruación retrasada.*

Cúrcuma *(Curcuma longa, p. 88), un remedio tradicional ayurvédico para la sangre.*



hace vulnerables a ciertos tipos de enfermedad, estos principios no funcionan en un vacío: la influencia (*vakruti*) que nuestra forma de vida ejerce sobre nuestro *prakruti* tiene un fuerte efecto sobre el estado de salud y puede fácilmente desequilibrar los *doshas*.

La enfermedad también puede ser el resultado de que se interrumpa el flujo de energía, *prana*, que circula por los siete *chakras* (centros de energía psíquica) situados en distintos puntos de la columna vertebral, desde la coronilla hasta el cóccix. Si la energía que fluye entre estos centros se bloquea, aumenta la posibilidad de enfermar.

Consulta con un médico ayurvédico

Lo primero que hace un médico ayurvédico es evaluar cuidadosamente el *prakruti* y el *vakruti*, la constitución y la forma de vida. Esto implica elaborar minuciosamente un historial y hacer un examen físico cuidadoso, prestando especial atención a la forma del cuerpo, las líneas de la cara y manos y el tipo de piel y pelo, detalles relacionados con aspectos más profundos de la condición del paciente. Sin embargo, los principales fundamentos del diagnóstico son el aspecto de la lengua y el ritmo cardiaco. En la importancia de estos dos indicadores el Ayurveda coincide con la medicina china y tibetana. Los médicos ayurvédicos han desarrollado una técnica muy compleja para tomar el pulso y dominarla requiere años de experiencia.

Cuando se ha diagnosticado un desequilibrio de los *doshas*, se proporciona tratamiento médico y consejo sobre la forma de vida. El primer paso es eliminar toxinas. El principal programa de depuración y rejuvenecimiento, llamado *panchakarma*, incluye vómitos terapéuticos, purgas, enemas, administración nasal de medicamentos y purificación de la sangre.

Atributos de los remedios

Los tratamientos posteriores son de tres tipos: medicamentos de procedencia natural, regímenes dietéticos y modificación de conductas. Los medicamentos, alimentos y actividades se clasifican en función de su efecto sobre los tres *doshas*. Por ejemplo, un problema de salud asociado con un exceso de *kapha*, el principio acuático, se caracteriza por el catarro, sobrepeso, la retención de fluidos y el letargo. El médico prescribe alimentos calientes, secos y ligeros, porque las características del *kapha* son el frío y la humedad. Se recomendaría, pues, evitar alimentos fríos y húmedos (como el trigo, el azúcar, y los lácteos), que aumentarían el *kapha*. Entre los remedios vegetales se incluirían especias caloríficas como el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), la canela (*Cinnamomum verum*, p. 80) y la cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70), juntamente con amargos como la cúrcuma (*Curcuma longa*, p. 88) y el áloe (*Aloe vera*, p. 57).

La decisión de qué plantas medicinales utilizar se basa en su cualidad o energía y que el Ayurveda determina por veinte atributos (*vimshati guna*) tales como caliente, frío, húmedo, seco, pesado o ligero. También clasifica los remedios de acuerdo con seis sabores: dulce, ácido, salado, amargo, picante y astringente. Las sustancias dulces, ácidas y saladas aumentan el principio acuático (*kapha*) y reducen el aéreo (*vata*); los remedios amargos, picantes y astringentes aumentan el principio aéreo y reducen el acuático; los ácidos, salados y picantes aumentan el principio ígneo (*pitta*).

Preparados y tratamientos

Además de los extractos de plantas, los medicamentos ayurvédicos incluyen la miel y los lácteos; en ocasiones se añaden cantidades minúsculas de minerales, como sal. Los remedios se presentan en píldoras, polvos, bálsamos e infusiones y la mayoría consta de varios



Médico ayurvédico en un mercado. Sus remedios se basan en los atributos de cada hierba, como el calor o el frío. El objetivo es equilibrar los doshas, los principios que regulan la enfermedad y la salud en el paciente.

ingredientes cuidadosamente equilibrados según las necesidades de la persona. Entre los tratamientos se pueden contar los lavados y enemas, la aplicación de emplastos, los masajes con aceite de hierbas caliente, el merengo, el uso de piedras y metales preciosos y la purificación ritual para los desequilibrios de la mente y las emociones. También es posible que se recomiende la utilización de mantras (frases repetitivas basadas en textos sagrados) y los ejercicios de respiración y meditación, para aplicar el poder del sonido y el efecto de la vibración y la meditación sobre el cuerpo, la mente y el espíritu.

El valor de la medicina ayurvédica

La importancia del Ayurveda se demuestra en parte por su dilatada historia, puesto que ha existido ininterrumpidamente durante miles de años. Cuando surgió el Imperio Mogol en el siglo XVI, con el consecuente predominio de la medicina islámica, el Ayurveda se prohibió parcialmente. En el siglo XIX, los británicos lo consideraban una mera superstición de los nativos, de modo que en 1833 cerraron todas las escuelas ayurvédicas y prohibieron su práctica. Al declinar los grandes centros de cultura, los conocimientos ayurvédicos se retiraron a las aldeas y los templos. A principios del siglo XX, algunos doctores indios y ciertos ingleses ilustrados empezaron a reexaminar el Ayurveda y cuando la India obtuvo su independencia, en 1947, ya había recuperado su reputación como un sistema médico válido. Actualmente el Ayurveda florece, conviviendo con la medicina islámica (Unani Tibb) y la medicina occidental convencional. El Estado lo apoya como una alternativa más asequible que los medicamentos occidentales. En años recientes, ha atraído la atención de científicos occidentales y japoneses y la Organización Mundial de la Salud ha decidido promocionar su práctica en países en vías de desarrollo.

El valor del Ayurveda reside en el hecho de que no se dedica exclusivamente al tratamiento de las enfermedades. Ofrece, por el contrario, consejos prácticos aplicables a cada faceta de la vida. Su fin es reconciliar la salud y la vida cotidiana con los aspectos universales de la existencia, fomentando así el bienestar, la longevidad y la armonía de los que lo practican. Por estas causas, el Ayurveda ofrece beneficios duraderos a cualquiera que busque alternativas a las prácticas occidentales.



Ácoro verdadero *(Acorus calamus, p. 55). Su rizoma se usa como tónico y afrodisíaco.*

Ácoro verdadero fresco

Ácoro verdadero seco

Swertia *(Swertia chirata, p. 135), una hierba amarga usada para tratar el exceso de pitta (fuego) que produce fiebre y problemas hepáticos.*

Granado *(Punica granatum, p. 257). Remedio tradicional ayurvédico para la diarrea.*

Flor de granado

Granada

Té *(Camellia sinensis, p. 179). Es astringente y tónico.*

Jengibre *(Zingiber officinale, p. 155), conocido en el Ayurveda como el medicamento universal. Particularmente útil para aliviar las náuseas y la indigestión.*

Raíz de jengibre

Polvo de jengibre



Huo po (*Magnolia officinalis*, p. 230). Alivia los retortijones y la indigestión.

Tercianaria del Baikal (*Scutellaria baicalensis*, p. 133). Se da para la diarrea.

Fu ling (*Poria cocos*, p. 255). Se seca, comprime y corta en tacos. Aumenta la energía.

Chou wu tong (*Clerodendrum trichotomum*, p. 189), muy útil para el reuma.

Ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), ayuda al organismo a hacer frente al estrés y la fatiga.

Cocción de ginseng

Raíz de ginseng

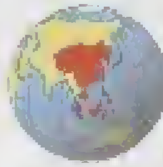
Schisandra (*Schisandra chinensis*, p. 132). Las bayas se toman durante cien días, como tónico.

Sang ye (*Morus alba*, p. 235). Alivia los síntomas del resfriado.

Codonopsis (*Codonopsis pilosula*, p. 82). Estimula el apetito. En China, es frecuente que se añada a las sopas y platos de verduras.

Jing jie (*Schizonepeta tenuifolia*, p. 266). Se receta para fiebres y sarampión.

CHINA



En China, la antigua tradición herbolaria perdura hasta hoy y goza del mismo prestigio que la medicina occidental. Muchas universidades imparten estudios y realizan investigaciones de medicina herbolaria, lo que ha sido un factor clave para el resurgimiento de la herboristería en todo el mundo.

La medicina tradicional china y la tradición herbolaria que forma parte de ella se desarrollaron al margen de la medicina popular. Su origen se halla en las ideas recogidas entre los años 200 a.C. y 100 d.C. en el *Clásico de medicina interna del Emperador Amarillo* (*Huang Di Nei Jing*). Este texto se basa en observaciones minuciosas de la naturaleza y un profundo análisis de la incidencia de las leyes de la naturaleza sobre los seres vivos. Contiene conceptos tan fundamentales para la medicina china como *yin* y *yang*, los cinco elementos (*wu xing*) y la teoría del efecto de la naturaleza sobre la salud.

Vivir en armonía con estos principios es la llave de la buena salud y la longevidad. Según el *Huang Di Nei Jing*, las personas de generaciones antiguas vivían cien años y tenían una constitución tan fuerte que curaban sus enfermedades sólo con rezos. Fue más tarde cuando la vitalidad humana, o *qi*, declinó y la gente se hizo activa en demasía, yendo en contra del gozo de la vida, cuando se convirtieron en necesarias la herboristería, la acupuntura y las otras ramas de la medicina tradicional china.

TEORÍAS PRINCIPALES

A diferencia de otras tradiciones herbolarias con una teoría unificada para explicar la enfermedad (por ejemplo, la teoría europea de los cuatro humores), la medicina china tiene dos sistemas muy distintos, la teoría de *yin* y *yang* y la de los cinco elementos. Se desarrollaron de forma independiente y el sistema de los cinco elementos sólo fue aceptado



En las calles de Hong Kong *abundan las herboristerías, donde los pacientes adquieren los productos recetados en la consulta de los herbolarios.*



La antigua teoría de los cinco elementos *se usa en la herboristería china. Las plantas se asocian con distintos aspectos del mundo: los elementos y las estaciones y las partes del cuerpo. Es un movimiento cíclico en el que cada elemento da origen al siguiente (por ejemplo, del invierno surge la primavera). La estrella muestra el equilibrio de los elementos: cada uno restringe a otro.*

e incorporado plenamente en tiempos de la dinastía Song (960-1279 d.C.). Hasta hoy día, las diferencias entre las dos teorías incide en los distintos métodos de diagnóstico y tratamiento.

En el pensamiento chino, todo lo que hay en el universo está compuesto por *yin* y *yang*, palabras que primero se utilizaban para referirse a la parte oscura y clara de un valle. Todo tiene aspectos *yin* y *yang*, contrarios complementarios, como día y noche, arriba y abajo, húmedo y seco. Cada categoría *yin* o *yang* a su vez puede subdividirse. Por ejemplo, si bien la parte anterior del cuerpo es *yin* respecto a la espalda, que es *yang*, el abdomen es *yin* respecto al pecho, que es *yang*.

La teoría de los cinco elementos asocia los componentes del mundo natural (madera, fuego, tierra, metal y agua) con otros aspectos fundamentales como las estaciones, las emociones y las partes del cuerpo. Cada elemento da origen al siguiente, en un ciclo perpetuo (ver diagrama arriba). Por esta razón, sería más exacto describirlo como el sistema de las cinco fases, que representan el proceso de movimiento continuo de la vida. Los cinco elementos juegan un papel central en la herboristería china, sobre todo en la forma de agrupar los sabores de las hierbas y las partes del cuerpo.

Diagnóstico y tratamiento

En lugar de buscar las causas de la enfermedad, los médicos chinos buscan patrones de desarmonía, que son expresiones de un desequilibrio entre *yin* y *yang*. Se presta especial atención a tomar el pulso y observar la lengua, dos aspectos muy importantes para la exactitud del diagnóstico. La enfermedad resulta de una deficiencia o exceso de *yin* o de *yang*. Un resfriado, por ejemplo, no es únicamente provocado por un virus (aunque es evidente que esa



He shou wu *(Polygonum multiflorum, p. 121), la hierba tónica china más antigua, se usa contra el envejecimiento.*

Ajonjera de China *(A. sinensis, p. 60). Millones de mujeres chinas la usan como tónico de la sangre y uterino.*

Galanga *(Alpinia officinarum, p. 58), es calorífica y se usa para el dolor abdominal.*

Gui zhi *(Cinnamomum cassia, p. 80) es calorífica y mejora la circulación.*

Qiang huo *(Notopterygium incisium, p. 238). Se usa para resfriados, especialmente con dolor de músculos y articulaciones.*

Ginkgo en pastillas

Ginkgo *(Ginkgo biloba, p. 98). Mejora la memoria y la circulación. Las pastillas, hechas con las hojas, son el medicamento vegetal más vendido en Europa.*

Semillas de ginkgo

Hoja de ginkgo

Su xian hua *(Jasminum officinale, var. J. grandiflorum, p. 222). Planta aromática usada para tratar la digestión.*

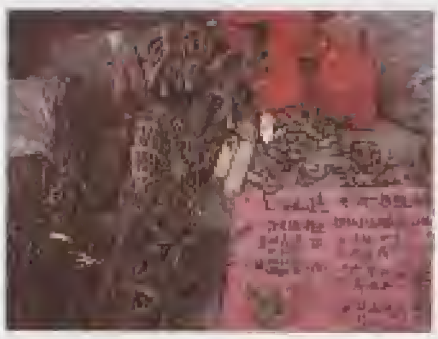


es una causa), sino que además es un signo de que el cuerpo no se está adaptando a factores externos como calor ventoso, frío ventoso o calor veraniego. La temperatura alta muestra un exceso de *yang* y los temblores son el resultado de excesivo *yin*. El arte del herbolario chino consiste en restaurar la armonía entre *yin* y *yang* dentro del organismo del paciente y entre el paciente y el mundo que le rodea.

Hierbas chinas

Con el transcurso de los siglos, ha crecido el número de hierbas medicinales chinas. La *Enciclopedia de sustancias medicinales chinas* de 1977 contenía 5.757 entradas, la mayoría de plantas. La revolución comunista de 1949 contribuyó al aumento de plantas usadas por la medicina china, al incorporar plantas que anteriormente sólo se usaban en la medicina popular.

Al desarrollarse la tradición herbolaria dentro de la medicina china, el sabor y otras características de las hierbas se llegó a relacionar íntimamente con sus usos terapéuticos. El *Shen'nong Bencaojing* (siglo I d.C.) enumera 252 plantas medicinales, especificando su sabor y «temperatura». Hoy día los herbolarios todavía relacionan esas dos características directamente con su uso terapéutico. Las plantas dulces como el ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), se recetan para tonificar, armonizar y humedecer, mientras que las amargas como *dan shen* (*Salvia miltiorrhiza*, p. 129) se usan para drenar y secar el exceso de «humedad». Las hierbas de gusto caliente se dan para tratar condiciones «frías» y viceversa. La combinación de sabor y temperatura de una planta la vinculan a unos tipos específicos de enfermedad. Por ejemplo, la tercianaria del Baikal (*Scutellaria baicalensis*, p. 133), que es amarga y «fría», es un remedio secante y refrescante para dolencias como fiebre e irritabilidad producidos por cuadros de calor excesivo.



Los herbolarios chinos *cuentan con una amplia gama de preparados.*

Medicamentos

La tradición china se basa en gran medida en las fórmulas, que son combinaciones prefijadas de hierbas con eficacia demostrada como tónicos o remedios para enfermedades concretas. Muchas están disponibles comercialmente en China y en todo el mundo y son usadas por millones de personas. Además, los herbolarios chinos muchas veces toman una fórmula como punto de partida y le añaden otras hierbas. Entre los cientos de fórmulas que hay, una de las más famosas es la «sopa de cuatro cosas», un tónico que se usa para regular el ciclo menstrual y tonificar el sistema reproductivo. Consta de ajonjera de China (*A. sinensis*, p. 60), rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, p. 123), *chuang xiong* (*Ligusticum wallichii*) y peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115).

La herboristería china usa tinturas o extractos en alcohol, pero no muy frecuentemente. Lo normal es que a los pacientes se les den mezclas de raíces y cortezas para que las tomen como cocimientos dos o tres veces al día.

La influencia china en Japón y Corea

Las ideas y prácticas de la medicina china han tenido una fuerte influencia en Japón y Corea. *Kampoh*, la medicina tradicional japonesa, tiene sus orígenes en el siglo V a.C., cuando monjes budistas de Corea introdujeron en Japón sus técnicas curativas,

derivadas en gran medida de la medicina china. La emperatriz Suiko (592-628 d.C.) envió emisarios a China para que estudiaran su cultura y medicina. La influencia directa de China sobre la medicina japonesa, practicada sobre todo por los monjes, continuó durante mil años. En el siglo XVI, Japón empezó a afirmar su propia identidad cultural y *kampoh* desarrolló su propio carácter, enfatizando los ideales japoneses de sencillez y naturalidad. Sin embargo, ciertos conceptos chinos como *yin* y *yang* y *qi* siguieron jugando un papel primordial.



El símbolo tai chi, *en el centro de la tela de seda, representa la armonía de yin y yang. El desequilibrio de estos principios provoca la enfermedad.*

En 1868, Japón adoptó la medicina convencional occidental. Los estudios de *kampoh* se interrumpieron oficialmente en 1885, si bien algunos profesionales dedicados transmitieron sus conocimientos a las nuevas generaciones, de modo que se mantuvo viva la tradición. En los últimos veinte años el número de practicantes ha aumentado, y actualmente la Universidad de Toyama, en Honsu, imparte estudios de *kampoh*.

La herboristería coreana es muy similar a la china y casi todas las hierbas chinas se usan en Corea. El ginseng (*Panax ginseng*, p. 116) se ha cultivado en ese país tanto para consumo interno como para exportación, desde el año 1300.

Importancia de la herboristería china

Desde 1949, cuando los comunistas accedieron al poder, la tradición herbolaria china ha florecido (*ver* p. 27) y en la actualidad se la reconoce como un sistema médico válido, al que puede acceder la población en igualdad de condiciones con la medicina convencional occidental. Como sucede en muchos otros lugares, las hierbas se usan sobre todo para enfermedades crónicas, mientras que la medicina occidental se emplea más para las graves.

La tradición china no sólo es importante en ese país y la zona circundante. El hecho de que muchas universidades chinas impartan estudios y realicen investigaciones sobre herboristería médica, con fuertes inversiones de recursos, ha ayudado a revitalizar la herboristería en el mundo entero durante los últimos veinte o treinta años.

En la actualidad, la herboristería china es practicada en todos los continentes por profesionales cualificados y en algunos países goza de reconocimiento oficial. Por ejemplo, en 1995 el estado francés firmó un acuerdo con China para establecer en París un hospital con atención en herboristería y acupuntura chinas. Así como en su momento se descubrió que la efedra (*Ephedra sinica*, p. 93) es un remedio excelente para las alergias y el asma, probablemente habrá otras hierbas chinas cuyo valor curativo se reconocerá en el futuro. Es seguro que durante las próximas décadas la popularidad de la herboristería china seguirá creciendo en todo el mundo.





Colombo (*Jateorhiza palmata*, p. 106), una planta amarga que se usa como remedio digestivo y para aumentar el apetito.

Buchú (*Barosma betulina*, p. 67). Diurético con efecto tónico en el tracto urinario. Su infusión es densa y tiene aroma perfumado.

Café (*Coffea arabica*, p. 190). Según la leyenda, un mulah descubrió su efecto estimulante al observar los juegos de unas cabras que habían comido las semillas. Medicinalmente, el café se usa para la jaqueca.

Biznaga (*Ammi visnaga*, p. 59). Se menciona en un texto egipcio de 1500 a.C. como tratamiento para las piedras del riñón. Sus semillas se usaban para limpiar los dientes.

Semillas de biznaga

Hojas de biznaga

Mirra (*Commiphora molmol*, p. 84). Su resina astringente se usa para la irritación de garganta.

Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*, p. 101). Antiinflamatorio muy utilizado actualmente en Occidente.

Rizoma de harpagofito

Rizoma de harpagofito triturado

ÁFRICA



En África, la variedad de tradiciones herbolarias es mayor que en cualquier otro continente. Durante el período colonial fueron reprimidas, pero hoy día están renaciendo. Los médicos convencionales muchas veces colaboran muy de cerca con los curanderos tradicionales.

El uso terapéutico de las plantas medicinales en África tiene una dilatada historia. Los escritos del antiguo Egipto confirman que las hierbas curativas han sido valoradas en el norte del continente durante milenios. El papiro Ebers (h. 1500 a.C.), uno de los textos médicos más antiguos que conocemos, recoge más de 870 recetas y fórmulas y cita 700 plantas medicinales, incluyendo la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97), el áloe (*Aloe vera*, p. 57) y la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242). Abarca dolencias que van desde las afecciones de pecho hasta las mordeduras de cocodrilo. Los conocimientos médicos contenidos en este y otros textos egipcios formaron el fundamento intelectual de la medicina clásica en Grecia, Roma y el mundo árabe.

El comercio y la influencia árabe

Las plantas medicinales se han intercambiado entre Oriente Medio, la India y el noreste de África durante al menos tres mil años. Plantas muy utilizadas en Oriente Medio, como la mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), por ejemplo, eran originarias de Somalia y el Cuerno de África. Entre los siglos V y XIII, los médicos árabes fueron los más avanzados y la expansión árabe por el norte de África en el siglo VIII ejerció una influencia sobre la medicina norteafricana que pervive en la actualidad. A mediados del siglo XIII, el botánico Ibn El Beitar publicó su *Materia Medica*, que amplió mucho el ámbito de las plantas medicinales norteafricanas de uso común.

Creencias antiguas y plantas autóctonas

En las zonas más aisladas de África, pueblos nómadas como los bereberes marroquíes o los topnaar de Namibia conservan aún tradiciones herbolarias que han sido poco afectadas por los cambios en la sanidad en el resto del mundo. Para estos pueblos, la curación está vinculada con un mundo mágico en el que los espíritus provocan las enfermedades y la muerte. En la cultura bereber, la posesión de un *djinn* (espíritu) es una de las principales causas de las enfermedades y se dan hierbas con propiedades mágicas. Si la persona no se recupera, es probable que su condición se atribuya a una maldición o al mal de ojo.

Los topnaar dependían completamente de su entorno para obtener las pocas plantas medicinales que crecen en ese medio duro y árido. Aunque actualmente tienen una gran influencia de la forma de vida Occidental y han perdido muchos de sus conocimientos herbolarios, siguen empleando muchas plantas curativas autóctonas. El tallo del alga marina *Ecklonia maxima*, por ejemplo, se tuesta y se mezcla con vaselina para aplicar a las heridas y quemaduras, mientras que el interior de *Hoodia currorii*, un cactus de poca altura, se ingiere para la tos y los resfriados.

En todo el continente se venden en los mercados miles de plantas medicinales distintas, de origen silvestre o cultivadas localmente. Algunas se recomiendan como medicamentos para uso doméstico. Otras, como

Mesembryanthemum spp. y *Tabernanthe iboga* se mascan para combatir la fatiga o se toman como intoxicantes en ceremonias religiosas. Según leyendas locales del Congo y Gabón, el efecto estimulante de *Tabernanthe iboga* se descubrió cuando se observó que los jabalíes y gorilas extraían la raíz para comerla y, como consecuencia, actuaban eufóricos.

Sanidad tradicional y convencional

Aunque la medicina occidental convencional está muy establecida en toda África, en las zonas rurales la medicina tradicional es la única forma de sanidad disponible. Incluso en áreas urbanas puede haber grandes limitaciones y los curanderos tradicionales, como chamanes, herbolarios y comadronas, son la principal forma de atención para la mayoría de la población. La Organización Mundial de la Salud ha fijado como objetivo que antes del año 2000 haya un nivel de atención sanitaria que permita que todos tengan una vida productiva social y económicamente. Para cumplir esto, hay países africanos que han decidido enseñar a los sanadores tradicionales técnicas médicas sencillas y principios básicos de higiene. En un centro de Gana, los doctores trabajan en colaboración con herbolarios tradicionales, recomendando el uso seguro de las plantas medicinales y realizando investigaciones cuidadosas. Esto supone un cambio radical de actitud. Durante el siglo XIX y gran parte del XX, los gobiernos coloniales y los misioneros cristianos consideraron a los herbolarios como brujos que practicaban la magia negra y se esforzaron por reprimir el uso de las hierbas medicinales.



Este cuenco de adivinación nigeriano *era usado por los curanderos para diagnosticar enfermedades interpretando los signos mágicos.*

El descubrimiento de nuevos remedios vegetales

La investigación científica de las plantas medicinales ya está produciendo resultados. Así, por ejemplo, la eficacia del pygeum (*Pygeum africanum*, p. 257) se ha demostrado de forma concluyente. Este árbol, que crece en Angola, Mozambique, Camerún y Suráfrica, se usaba tradicionalmente en el centro y el sur de África para problemas urinarios. Hoy día, constituye un remedio común para problemas de próstata en la medicina francesa e italiana. Entre las plantas que se estudian actualmente en África hay dos arbustos, *Bridelia ferruginea* (que se encuentra en las llanuras orientales y occidentales) e *Indigofera arrecta* (de las zonas tropicales), que posiblemente demuestren ser eficaces para la diabetes.

La reevaluación de la herboristería tradicional africana puede resultar en la aceptación de un mayor número de plantas medicinales. Actualmente, existe la posibilidad de combinar lo mejor de las prácticas tradicionales con los conocimientos de la medicina convencional, lo que beneficiaría a todos.



Nuez de cola *(Cola acuminata, p. 191). Se toma para el dolor de cabeza en África central y occidental.*

Nuez de cola en polvo

Granos del paraíso *(Aframomum melegueta, p. 159). Se usa como condimento y como remedio calorífico para los [illegible].*

Pelitre *(Anacyclus pyrethrum, p. 164). Su raíz acre e irritante estimula la circulación cuando se aplica a la piel.*

Cocción de sen

Vainas de sen

Sen *(Cassia senna, p. 72). Contiene antraquinonas que hacen que se contraiga el intestino, con efecto laxante. Se sabe que se usaba como medicamento en Arabia desde el siglo IX.*

Áloe *(Aloe vera, p. 57). Contiene dos sustancias medicinales con efectos distintos. Una sustancia gelatinosa del centro de la hoja acelera la cicatrización mientras que el jugo de la base de la hoja es laxante.*



Semillas de adormidera

Adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242). Se cultiva comercialmente en Australia. Tanto los médicos como los herbolarios la usan mucho como sedante. Es un potente analgésico.

Acacia australiana (*Acacia decurrens*, var *A. arabica*, p. 156). Un fuerte astringente. Se usa para dolencias en las que la piel y las membranas mucosas necesitan afirmarse o protegerse.

Verbena (*Verbena officinalis*, p. 147). Fue introducida por los primeros colonizadores británicos. Tónico y estimulante para los nervios y la digestión.

Kava-kava (*Piper methysticum*, p. 119). Es importante en las actividades ceremoniales en Melanesia y Polinesia. Se toma para infusiones amargas y se aplica externamente para el dolor reumático.

Raíz de kava-kava

AUSTRALIA



Por desgracia, gran parte de los conocimientos de los aborígenes se perdió tras la llegada de los europeos a Australia. Las principales corrientes de la herboristería actual provienen de Occidente, China y, cada vez más, de otros países de la cuenca del Pacífico.

Australia es la cuna de la cultura más antigua. Es también el origen de una antigua tradición herbolaria. Los aborígenes, que se piensa que se asentaron en Australia hace sesenta mil años, desarrollaron unos sofisticados conocimientos empíricos sobre las plantas autóctonas, muchas de las cuales, como el eucalipto (*Eucalyptus globulus*, p. 94), sólo existían en Australia. Aunque se ha perdido gran parte de esta información; actualmente hay un enorme interés en las tradiciones herbolarias nativas.

HERBORISTERÍA ABORIGEN

Probablemente los aborígenes gozaban de una mejor salud que los europeos que los desplazaron. En sus ideas sobre la salud y la enfermedad, el mundo espiritual jugaba un papel importante. Al igual que otras sociedades cazadoras y recolectoras, dedicaban mucho tiempo a los rituales, lo que fortalecía su sentido de pertenencia a un lugar y la finalidad de cada individuo. Las plantas y la imposición de las manos formaban parte de un complejo tejido de cultura y medicina.

La inmigración europea a partir del siglo XVIII supuso un desastre para los aborígenes, que fueron explotados y expulsados de sus tierras: su población fue diezmada por matanzas y epidemias. Una gran parte de la tradición herbolaria de transmisión oral, que los europeos no supieron apreciar, se perdió a medida que morían los ancianos y se dispersaban las tribus.

Sin embargo, sí se sabe un poco sobre la medicina aborigen. Plantas aromáticas, como el eucalipto, se machacaban e inhalaban para tratar enfermedades respiratorias, como el resfriado. La falta de utensilios de metal no permitía hervir el agua, pero las piedras calientes introducidas en el agua permitían que se hicieran cocimientos de plantas que se bebían o se aplicaban externamente. Se sabe que las afecciones de la piel, como las llagas o la sarna, eran comunes y se trataban con acacia (*Acacia* spp.). La diarrea fuerte se trataba con eucalipto o con Kino, (p. 256). En Queensland, la fiebre se trataba con alstonia (p. 163), la llamada quinina australiana.

PLANTAS AUTÓCTONAS Y FORÁNEAS

Durante los últimos doscientos años se han popularizado en todo el mundo muchas plantas australianas. Los estudios sobre alstonia resultaron en el descubrimiento del alcaloide reserpina, eficaz para bajar la tensión arterial, actualmente muy utilizado tanto por herbolarios como por médicos. El eucalipto y el árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110) dan aceites esenciales que se usan en todo el mundo como antisépticos. Otras plantas autóctonas se empezaron a usar en Australia después de que se aplicaran en otros lugares. Es el caso de la gotu kola (*Centella asiatica*, p. 74) y la biznaga (*Ammi visnaga*, p. 59) que tienen una dilatada historia en la medicina de la India y Oriente Medio.



Eucalipto del río rojo tiene hojas aromáticas y astringentes. Cuando se toma internamente, normalmente para la diarrea, tiñe la saliva de rojo.

Los primeros colonizadores británicos importaron plantas medicinales europeas como la verbena (*Verbena officinalis*, p. 147), el espino albar (*Crataegus* spp., p. 86), el gordolobo (*Verbascum thapsus*, p. 279) y el diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140). También se han adaptado plantas originarias de América, como la chumbera (*Opuntia ficus-indica*, p. 240) y la zarramaga (*Erigeron canadensis*, p. 203). Puesto que los herbolarios normalmente siguen la tradición inglesa y norteamericana, suelen utilizar dichas plantas.

Influencia china

La medicina tradicional china ha ejercido una fuerte influencia sobre la herboristeria australiana. Tras la primera oleada de inmigración china en el siglo XIX, sus fórmulas medicinales adquirieron fama por su eficacia. En las principales ciudades, la medicina china ganó grupos pequeños pero fieles de adeptos. Durante la década de 1980, se inició un renacimiento de la herboristeria en todas sus manifestaciones. Actualmente Australia tiene tres escuelas superiores de medicina china. Los herbolarios australianos usan muy frecuentemente hierbas chinas, y los medicamentos de fabricación china están muy extendidos.

El futuro

Australia es el centro de un creciente interés por la medicina indonesia, neozelandesa y ayurvédica. Además se está explorando el potencial de muchas plantas autóctonas. Un ejemplo es el castaño australiano (*Castanospermum australe*), una de las muchas plantas curativas que podrían servir para tratar el sida (ver p. 29).

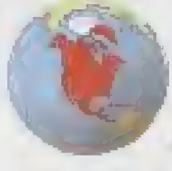
El cultivo comercial de plantas medicinales está creciendo; algunas, como el árbol del té o la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242) han cobrado mucha importancia. En Tasmania, se está experimentando con el cultivo del ginseng (*Panax ginseng*, p. 116) e hydrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103), dos plantas difíciles de cultivar.

Debido a su cultura antigua, sus vínculos con Occidente y su ubicación en la cuenca del Pacífico, Australia reúne diversas tradiciones herbolarias. Los próximos veinte años parecen muy prometedores para la herboristeria de este país.





Norteamérica y Centroamérica



Muchas tradiciones americanas no sólo han resistido las presiones de la inmigración europea sino que además han contribuido al renacimiento de la herboristería Occidental. En partes de Latinoamérica, la herboristería juega un papel importante y en Estados Unidos y Canadá recupera lentamente su popularidad.

La zona que abarca desde las tierras árticas de Canadá y Alaska hasta las regiones tropicales de Panamá alberga una enorme variedad de plantas medicinales. La mayoría son autóctonas, aunque hay otras, como la nuez moscada, el jengibre y el tamarindo, que fueron introducidas desde el Viejo Mundo a partir del siglo XVI. Por otro lado, muchas plantas curativas originarias de la zona, como el maíz, el cacao, la pimienta de Cayena y el girasol, fueron llevadas a Europa, Asia y África. Este intercambio de especies fue un factor importante de la interacción entre las tradiciones herbolarias del Viejo y el Nuevo Mundo.

Tradiciones herbolarias de México y Centroamérica

La herboristería médica se practica mucho en las regiones rurales de esta zona, sobre todo en Guatemala y México. En la tradición mexicana, la enfermedad se atribuye a la pérdida de equilibrio entre los elementos calientes y fríos del organismo y el arte del sanador consiste en restaurar el equilibrio y la vitalidad.

La herboristería mexicana no es una tradición estática, sino que ha evolucionado a partir de una combinación cambiante de influencias aztecas, mayas y españolas. Mucho antes de la llegada de Hernán Cortés, en 1519, las culturas maya y azteca contaban con unos conocimientos muy avanzados de las plantas medicinales. El *Códice Badianus*, el primer herbario americano (escrito por el azteca Martín en 1552), enumera los usos medicinales de 251 especies mexicanas. Entre ellas se encuentra la damiana (*Turnera diffusa*, p. 143), utilizada por los mayas como afrodisiaco, y el mesquite (*Prosopis juliflora*), que los aztecas usaban como colirio. Ambas especies aún se usan, juntamente con hierbas europeas como el poleo (*Mentha pulegium*, p. 233) y el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142). Se piensa que aproximadamente el 65% de las plantas que recetan los herbolarios tradicionales mexicanos son de origen europeo.

En algunos países se está intentando convencer a la población de que use la medicina herbolaria como primera línea de tratamiento. Hay proyectos en la República Dominicana y Nicaragua, por ejemplo, para enseñar a las mujeres a usar hierbas locales, mientras que en Cuba los médicos recetan cada vez más remedios herbolarios para compensar la escasez de medicamentos convencionales.

Herboristería caribeña

En todo el Caribe sigue siendo popular la herboristería medicinal. Entre las plantas más utilizadas están el cerrillo oloroso (*Cymbopogon citratus*, p. 196), que se da para la fiebre, y el cundiamor (*Momordica*

charantia, p. 234), una rastrera que se considera curalotodo en muchas islas. Se ha demostrado que el cundiamor reduce el nivel de azúcar en la sangre y posiblemente ayude a retrasar la diabetes, una enfermedad relativamente común entre los afrocaribeños. Las costumbres médicas y religiosas varían entre las islas, pero en muchas de ellas perviven las tradiciones africanas de la época del esclavismo, sobre todo las de los yoruba del oeste de África. En algunas tradiciones, las plantas se valoran por sus poderes mágicos tanto como por sus propiedades medicinales. Por ejemplo, el tabaco (*Nicotiana tabacum*, p. 237) se usa para la adivinación en muchas culturas americanas, sobre todo en los rituales de la santería y el vudú; esto también sucede con otras plantas, como el ajo (*Allium sativum*, p. 56) y la pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70).



Un chamán indígena *realizando un ritual para alejar los malos espíritus, pintado en el siglo XIX por George Catlin.*

CHAMANISMO

La herboristería medicinal autóctona en lo que hoy es Estados Unidos siempre ha sido fundamentalmente chamanística y combina tradiciones herbolarias, rituales y magia. Las sociedades chamanísticas, desde Siberia hasta el Amazonas, creen que en las enfermedades graves hay fuerzas malignas que se han apoderado del alma. El paciente no se puede curar realmente hasta que su alma no haya sido liberada de los espíritus del mal. Entre las ceremonias y ritos para sanar el espíritu del enfermo se encuentran bailes, cantos, toque de tambor, juegos y aspersión de agua, así como agitar las cenizas del fuego. Con alucinógenos como el peyote (*Lophophora williamsii*, p. 228), el chamán puede llegar al mundo de los espíritus y sanar al paciente y a su comunidad.

EL PODER DE LAS HIERBAS

En todas las culturas autóctonas, desde Canadá hasta Suramérica, se considera que las plantas tienen energía espiritual y a muchas se les atribuyen grandes poderes mágicos. Los iroqueses piensan que la lobelia (*Lobelia cardinalis*, ver *L. inflata*, p. 108) y la ipomea (*Ipomoea pandurata*) tienen poder para sanar o perjudicar y por tanto se deben recoger, guardar y usar con mucho cuidado. La ipomea se considera tan potente que hasta tocarla podría traer perjuicio. Los iroqueses usan la planta como remedio para la tos, la tuberculosis y otras enfermedades. Toman, además, una cocción de semillas de girasol (*Helianthus annuus*) como sacramento en sus rituales de primavera y otoño.

El tabaco, actualmente considerado una droga adictiva, era una planta sagrada para casi todas las culturas chamanísticas de Norteamérica. Se fumaba en pipa, «se arrojaba al fuego como ofrenda, se arrojaba al viento y a la lluvia para



Ñame silvestre *(Dioscorea villosa, p. 89). Contiene saponinas esteroidales que ejercen un efecto hormonal. Fue el origen de las primeras píldoras anticonceptivas.*

Rizoma de ñame silvestre triturado

Rizoma de ñame silvestre

Lobelia *(Lobelia inflata, p. 108), en pastillas. Ayuda a relajar los músculos de los conductos bronquiales, calmando el asma.*

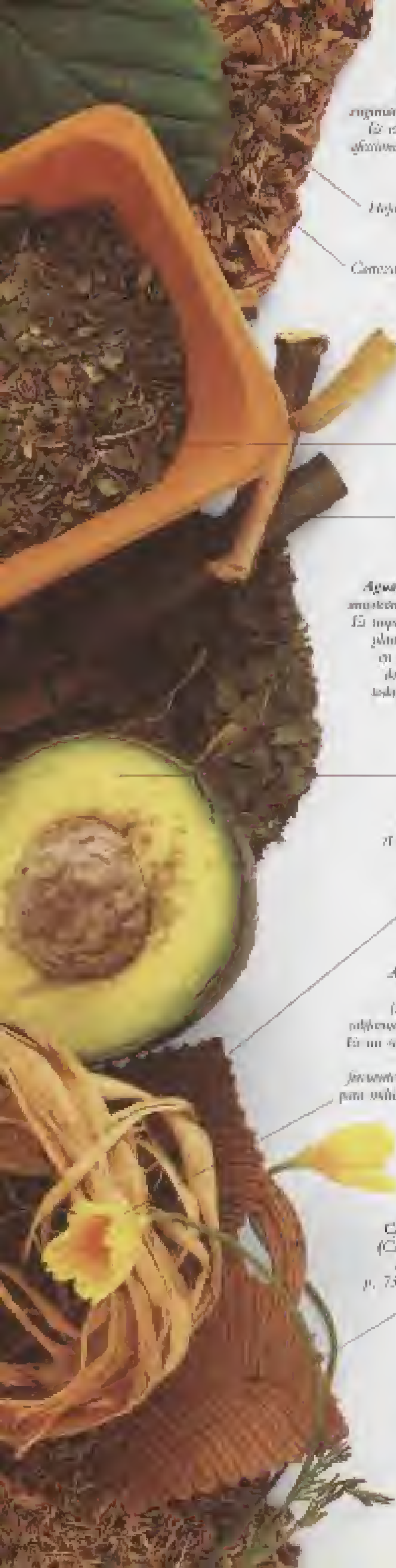
Hidrastis *(Hydrastis canadensis, p. 103). Se valoraba como un antídoto en el siglo XIX.*

Calalú *(Phytolacca decandra, p. 245). En el siglo XIX se usaba para inducir el vómito.*

Escutelaria *(Scutellaria lateriflora, p. 134). Efecto relajante.*

Mundillo *(Viburnum opulus, p. 148). Sedante y relajante muscular.*

Algodón bulboso *(Asclepias tuberosa, p. 175). Fue muy usado para la fiebre.*



detener las tormentas, se esparcía en zonas de pesca para aumentar las capturas y se ofrecía al aire en agradecimiento cuando se evitaba algún peligro», según Virgil Vogel en *American Indian Medicine* (1970).

Colonizadores europeos

En lo que hoy es Estados Unidos, los europeos que llegaron a principios del siglo XVIII solían despreciar como salvajes las prácticas medicinales de los indígenas. Ellos mismos dependían en gran medida de medicamentos vegetales importados o de plantas europeas lo bastante resistentes como para adaptarse a esa región.

Con el transcurso del tiempo, el contacto con los pueblos indígenas produjo un mayor respeto por sus conocimientos médicos. A veces los colonizadores no sólo adoptaron las plantas, sino también la forma de recogerlas y los métodos terapéuticos. Joseph Doddrige, en *Notes on the Settlement and Indian Wars* (1876) señala que la corteza del nogal ceniciento (*Juglans cinerea*, p. 222) se pelaba en dirección descendente si se iba a usar como purgante (cuya acción sería, por tanto, hacia abajo) y ascendente si se usaba como emético (su acción vomitiva sería hacia arriba).

Los métodos de curación de los indios llegaron a hacerse muy populares. Hacia finales del siglo XVIII, Samuel Thomson (1769-1843) ideó un sencillo régimen terapéutico basado en las prácticas herbolarias de los indios. Thomson nunca admitió su deuda, pero ésta resulta evidente por muchos detalles, desde su uso de eméticos, purgas y estimulantes, hasta el papel primordial que jugaba el hacer sudar y el baño de vapor (muy parecido al de los indios) y sus profundos conocimientos de las hierbas autóctonas. Thomson consideraba que «toda enfermedad es causada por el frío». Su sistema funcionaba bien con los pacientes con salud robusta que sufrían una infección o lesión. Las dos plantas más importantes de su sistema, la pimienta de Cayena (estimulante) y la lobelia (emético, relajante y estimulante) aumentan la temperatura del cuerpo y dilatan los vasos sanguíneos. El uso de ambas aumenta la resistencia a la infección y acelera la cicatrización.

El eclecticismo y su influencia

La fértil unión entre la herboristería autóctona y la occidental produjo sistemas más sofisticados, como el eclecticismo, fundado por el Dr. Wooster Beech (1794-1868) en la década de 1830. Beech estudió medicina herbolaria y convencional e intentó combinar los modernos conocimientos científicos de fisiología y patología con lo mejor de la tradición herbolaria. Beech rechazaba las teorías de Thomson por ser demasiado simplistas. Intentaba aplicar las dosis más pequeñas de medicamentos que fuera posible. Sus métodos tuvieron tanto éxito que en su punto más álgido el movimiento contaba con más de ocho mil médicos, todos con títulos reconocidos. Otro movimiento importante, inspirado por las ideas de Thomson e influido por los eclécticos fue el fisiomedicalismo. Utilizaban



Samuel Thomson, *inspirador del movimiento fisiomedicalista, utilizaba las plantas medicinales americanas.*



***El ñame silvestre** es originario de México. Su rizoma relaja los músculos lisos y se usa como antiespasmódico.*

numerosas plantas medicinales y tenían como objetivo armonizar «los tejidos orgánicos con la fuerza vital» a fin de restaurar el equilibrio del cuerpo. Puesto que creían que el estómago era el origen de las enfermedades, los fisiomedicalistas usaban plantas vomitivas como el calalú (*Phytolacca decandra*, p. 245) para depurar el organismo. Entonces se recetaban otras hierbas para ayudar en la convalecencia, como la echinacea (*Echinacea* spp., p. 90), actualmente reconocida como un excelente inmunoestimulante, y el hidrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103), de efecto tónico y antiinflamatorio.

La segunda mitad del siglo XIX fue un periodo extraordinario para la medicina naturista norteamericana que, además de ver nacer la osteopatía y la quiropráctica, dinamizó la herboristería médica británica, de modo que el fisiomedicalismo se convirtió en una tradición anglonorteamericana. Hasta la actualidad, los herbolarios británicos usan una variedad mucho mayor de plantas norteamericanas que el resto de los europeos.

La herboristería norteamericana actual

La herboristería norteamericana entró en declive después de 1907, cuando el Estado decidió que sólo apoyaría económicamente a las facultades de medicina convencional. Desde entonces, la herboristería médica tanto en Estados Unidos como en Canadá ha existido sólo en la periferia de la sanidad. En gran parte de Estados Unidos es ilegal practicar la herboristería sin el título de médico y no se imparten cursos de herboristería en las facultades de medicina.

Las hierbas se consideran tan sólo la fuente de sustancias farmacológicamente activas y no medicamentos por mérito propio. El ñame silvestre (*Dioscorea villosa*, p. 89) es un buen ejemplo. La planta se usaba en México desde la época de los aztecas para tratar afecciones reumáticas y como analgésico. En 1942, los investigadores descubrieron que contiene un esteroide, la diosgenina, que emula el efecto de la progesterona, una de las hormonas femeninas. En los años cincuenta, la compañía farmacéutica mexicana Syntex produjo la primera píldora anticonceptiva a partir de la diosgenina extraída del ñame silvestre. Hoy día pocas personas son conscientes del papel que han jugado las plantas en el desarrollo de los medicamentos farmacéuticos modernos. Menos todavía son los que se plantean si para su organismo no sería mejor, en muchas ocasiones, usar la planta completa y no un componente aislado.

Tras la aprobación de leyes relativamente liberales en 1994, los remedios herbales son más fáciles de conseguir en Estados Unidos, pero debido a restricciones burocráticas, sólo se pueden vender como suplemento alimenticio. Esto supone un atraso respecto al resto del mundo, donde las hierbas se reconocen como medicamentos por mérito propio. Sin embargo, a medida que crece el número de profesionales y se establecen nuevos centros de formación, la herboristería es más fuerte y popular de lo que era posible imaginar hace tan sólo diez años.



***Damiana** (Turnera diffusa, p. 143). Reduce la depresión.*

***Pimienta de Cayena** (Capsicum frutescens, p. 70). Es calorífica y estimula la circulación y la digestión.*

***Hierba del asno** (Oenothera biennis, p. 239). El aceite extraído de sus semillas contiene ácidos grasos esenciales, buenos para los tejidos.*

***Cimífuga** (Cimicifuga racemosa, p. 78). Se utiliza para el reumatismo.*

***Helonias** (Chamaelirium luteum, p. 75). Se usaba para evitar abortos.*

SURAMÉRICA



La herboristería es una parte de la lucha por la supervivencia de los pueblos autóctonos, como lo son también la protección de su cultura y de su medio ambiente. La tala de los grandes bosques tropicales nos está privando de miles de especies vegetales; algunas podían haber tenido un gran valor medicinal.

Hablar de herboristería suramericana puede evocar la imagen de rituales chamanísticos o de los miles de plantas aún sin clasificar en los bosques húmedos. Pero estos son sólo dos aspectos, limitados a las regiones del Amazonas y el Orinoco. Hay plantas y prácticas totalmente distintas en otras zonas, como el altiplano boliviano, las llanuras de Paraguay o las ciudades como Río de Janerio.

ABUNDANCIA DE PLANTAS AUTÓCTONAS

Desde la conquista europea, en el siglo XVI, los cronistas resaltaron la enorme variedad de plantas medicinales usadas por los pueblos autóctonos. La más importante era la quina (*Cinchona* spp., p. 79), un remedio andino para la fiebre que los españoles conocieron por primera vez en 1630. La quinina, proveniente de esta planta, se convirtió durante casi trescientos años en el más eficaz remedio para la malaria. Hoy día todavía se usa como tónico, amargo y relajante muscular. Entre las plantas importantes originarias de Suramérica está también la patata (*Solanum tuberosum*, p. 269), de la que los incas cultivaban más de sesenta variedades. Sus aplicaciones medicinales son muy variadas, pero es especialmente útil en emplastos para afecciones dermatológicas. La ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*, p. 184), que actualmente forma parte de muchos medicamentos para la tos, se tomaba entre los pueblos autóctonos de Brasil para la disentería por amebas. Con la hierba mate (*Ilex paraguariensis*, p. 220), que crece en las regiones occidentales, se hace una infusión estimulante. Se ha popularizado tanto que actualmente se cultiva no sólo en Suramérica sino también en España y Portugal.

Desde la década de 1950, los etnobotánicos han convivido con los pueblos autóctonos, sobre todo de la región amazónica, donde las tribus suelen tener una herboristería muy evolucionada. Sus estudios han recogido un enorme cúmulo de información sobre las especies amazónicas. Entre estas podemos citar el curare (*Chondrodendron tomentosum*, p. 187), una trepadora de la selva húmeda de la que se obtiene un veneno para cazar; médicamente se da para la retención de agua, las contusiones y los desórdenes psíquicos. Por desgracia, gran parte de la herboristería autóctona está desapareciendo con la tala los bosques tropicales.

PLANTAS PSICOTRÓPICAS

Tristemente célebre en Europa como el origen de la cocaína, la coca (*Erythroxylum coca*, p. 204) es un importante medicamento para las náuseas, vómitos, dolor de muelas y asma. Forma parte de la cultura de los pueblos andinos y amazónicos y es, por tanto, un ejemplo muy claro de la relación estrecha entre los pueblos



Quina (*Cinchona* spp., p. 79). *La quinina, que se obtiene de esta planta, es un potente remedio contra la malaria.*

Capuchina (*Tropaeolum majus*, p. 276), *un remedio andino tradicional para heridas e infecciones del pecho. Es un fuerte antibiótico.*

Arrurruz (*Maranta arundinacea*, p. 231). *Se da para la diarrea, afecciones dermatológicas y heridas.*

Hierbaluisa (*Lippia citriodora*, p. 227). *Se toma en infusión con efecto sedante.*

Hojas de hierbaluisa frescas

Hojas de hierbaluisa secas

Boldo (*Peumus boldus*, p. 244). *Tonifica el hígado.*

Hojas de boldo frescas

Hojas de boldo secas



Cosecha de la coca en Bolivia. Las hojas se recogen cuando empiezan a rizarse. Los pueblos andinos las han usado como estimulante durante siglos.

tradicionales y el mundo vegetal. Muchos mitos distintos confirman el origen sagrado y antiquísimo de la coca y se da un gran valor ritual a las hojas. Éstas, cuando se mezclan con cal y se mastican, reducen el apetito y aumentan la resistencia.

En las sociedades chamanísticas de Suramérica se usan muchas plantas alucinógenas. Así, por ejemplo, el yahé de los Andes (*Banisteriopsis caapi*, p. 174) permite que el chamán se comunique con el mundo de los espíritus para curar al paciente.

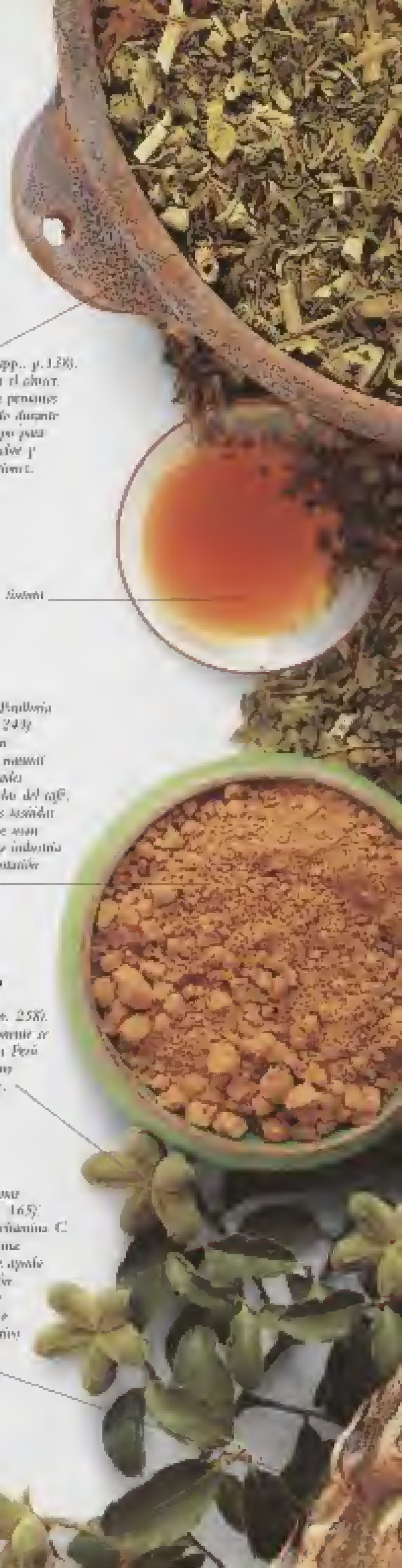
La influencia europea

En muchas zonas de Suramérica, la herboristería suele ser una combinación de tradiciones locales y autóctonas (como sucede en el resto del continente, *ver* p. 46). En algunas ciudades, como La Paz y Quito, hay grandes mercados de hierbas que ofrecen una variedad asombrosa de plantas medicinales de origen americano y europeo. En los mercados de Ecuador, por ejemplo, se encuentra el anís (*Pimpinella anisum*, p. 246), un remedio digestivo para el cólico y los retortijones originario del Mediterráneo, junto con hierbas locales como la arquitecta (*Culcitium reflexum*), planta de efectos diuréticos y depuradores que tradicionalmente se usa para tratar intoxicaciones e infecciones, incluyendo la sífilis.

Investigación y nuevas esperanzas

Como resultado de las investigaciones sobre hierbas nativas, ciertas especies ya se usan en la medicina convencional. Los estudios brasileños respecto al lapacho (*Tabebuia impetiginosa*, p. 138) indican que puede tener un potencial terapéutico importante en infecciones fungales, inflamación del cuello del útero, VIH y cáncer. Aunque su eficacia en el tratamiento del cáncer se discute, actualmente la recetan médicos y hospitales suramericanos.

La investigación sobre herboristería crece; así, un centro hospitalario de Bogotá, Colombia, estudia las hierbas autóctonas. Tales trabajos son importantes para el mundo entero. A diferencia de muchas multinacionales farmacéuticas, los investigadores locales están dispuestos a desarrollar medicamentos a partir de extractos simples que quizá resulten ser más eficaces que los componentes aislados que se utilizan en los medicamensos convencionales.



Lapacho *(Tabebuia spp., p. 138). Se usa para el dolor. Los pueblos peruanos lo han usado durante mucho tiempo para reducir la fiebre y las inflamaciones.*

Lapacho en tisana

Paulinia *(Paullinia cupana, p. 249). Contiene un estimulante natural con propiedades parecidas a las del café. Las semillas tostadas y molidas se usan mucho en la industria de la alimentación mundial.*

Palo jabón *(Quillaja saponaria, p. 258). Tradicionalmente se ha usado en Perú y Chile como expectorante.*

Piña *(Ananas comosus, p. 165). Es rica en vitamina C y contiene una enzima que ayuda a la digestión. El zumo se emplea como tónico digestivo y como diurético.*

PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES

DE LAS 500.000 PLANTAS medicinales que se estima hay en este planeta, se cree que unas 10.000 son empleadas habitualmente con fines medicinales. En el repertorio *Principales plantas medicinales* figuran 100 de las más conocidas ordenadas por su nombre en latín. Muchas de ellas son fáciles de conseguir y son muy utilizadas en las distintas herboristerías de todo el mundo, por ejemplo la manzanilla común (*Chamomilla recutita*, p. 76) y el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153). Otras, como el colombo de África oriental (*Jateorhiza palmata*, p. 106), son plantas fundamentales en su zona de origen. La mayoría de estas hierbas resultan excelentes para uso casero.





Sobre las entradas

Nombres de las plantas
El nombre en latín es el más conocido para identificar a la planta en la herboristería médica. Si la planta posee un sinónimo en latín, también se cita. La primera parte del nombre latino designa el género de la planta (subfamilia). La segunda parte indica el nombre de la especie. A continuación de éste, entre paréntesis, está el de la familia, una clasificación más amplia a la que pertenece la planta. El nombre común de la planta va debajo. Si se la conoce por más de un nombre común, se citan por orden de importancia. Cuando se ha considerado adecuado, se han añadido entre paréntesis los orígenes de los nombres comunes.

Hábitat y cultivo
Proporciona información sobre el lugar de procedencia de la planta, su distribución actual, forma de cultivo y recolección y las condiciones más adecuadas para su crecimiento.

Especies relacionadas
Da referencia e información sobre las especies afines empleadas en medicina o muy conocidas.

Componentes básicos y principales efectos
Enumera los componentes activos básicos y los principales efectos medicinales de la planta en el cuerpo humano, por orden de importancia. *Nota:* Para mayor información sobre los componentes de la planta y sus efectos, *ver* pp. 10-15.

Investigación
Proporciona detalles de la investigación científica incluyendo resultados de las pruebas clínicas. Cuando procede, se indican las observaciones del especialista sobre los efectos conocidos de la planta y los nuevos usos medicinales potenciales de la misma.

Usos tradicionales y actuales
Da a conocer el uso medicinal dado a la planta en el pasado y la forma en que se emplea hoy día en las distintas tradiciones herbolarias. Analiza las diferencias entre su empleo actual y el tradicional y muestra cómo a veces la investigación científica confirma la validez del uso tradicional y en ocasiones revela completamente aplicaciones nuevas para esa hierba. *Nota:* Consulte los términos extraños en el *Glosario* de la p. 321

Partes utilizadas
Indica las partes de la planta empleadas con fines medicinales.

Principales preparados y sus aplicaciones
Cita los principales preparados indicando cómo se toman o aplican. Informa sobre las precauciones que deben adoptarse al emplear la hierba como medicamento y sobre la planta en general. Indica si la planta, sus componentes o extractos, tienen restringido su uso legal. *Nota:* En muchos preparados se dan instrucciones de automedicación. Antes de tratar de automedicarse, es muy importante que lea las advertencias y la información de las pp. 289 y 298-299.

Automedicación
Remite a los tratamientos de automedicación de *Remedios para dolencias comunes*. *Nota:* Antes de utilizar cualquier hierba, lea siempre las advertencias de los *Principales preparados y sus aplicaciones* y la información de las pp. 289 y 298-299.



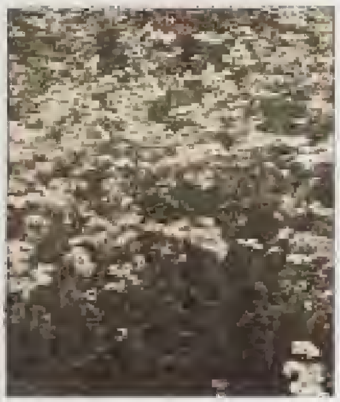
Achillea millefolium (Compuestas)

MILENRAMA, MILHOJAS



MILENRAMA Perenne erecta de hasta 1 m de altura. Cabezas de flores blancas y hojas delicadamente divididas.

Es una planta autóctona de Europa y cuenta con un largo historial como cicatrizante. En tiempos clásicos se la llamaba *herba militaris* y se usaba para taponar heridas de guerra. Durante mucho tiempo se ha tomado como tónico amargo y fortalecedor y a partir de ella se han elaborado toda clase de bebidas amargas. Ayuda a recuperarse del resfriado y la gripe y es buena para la fiebre del heno. También es útil para problemas menstruales y desórdenes de la circulación.



***La milenrama** era conocida en otros tiempos como hemorragia nasal porque sus hojas se utilizaban para restañar la sangre.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La milenrama, autóctona de Europa y Asia occidental, puede hallarse silvestre en las regiones templadas de todo el mundo, y a lo largo de los márgenes de los prados. Esta hierba se propaga mediante las raíces y las partes aéreas se recogen en verano cuando están en flor.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil de contenido variable (linalol, alcanfor, sabineno, camazuleno)
- Lactonas sesquiterpénicas
- Flavonoides
- Alcaloides (aquileína)
- Poliacetilenos
- Triterpenos
- Ácido salicílico
- Cumarinas
- Taninos

PRINCIPALES EFECTOS

- Antiespasmódico
- Astringente
- Tónico amargo
- Sudorífico
- Baja la tensión sanguínea
- Febrífugo
- Diurético suave y antiséptico de las vías urinarias
- Detiene la hemorragia interna
- Provoca la menstruación
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

A pesar de sus múltiples usos, la milenrama ha sido poco estudiada.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cicatrizante** Se sabe bien que Aquiles utilizaba milenrama para sanar heridas; de ahí procede su nombre botánico. Ha sido empleada con este fin durante siglos y en Escocia se elaboraba con ella una pomada tradicional.
- **Propiedades terapéuticas** El camazuleno, presente en algunos aceites volátiles, es marcadamente antiinflamatorio y antialérgico. Los flavonoides son probablemente los responsables de la acción antiespasmódica de la milenrama.
- **Ginecología** La milenrama ayuda a regular el ciclo menstrual, reduce el exceso de flujo sanguíneo en la menstruación y calma los dolores del periodo.
- **Otros usos** Combinada con otras hierbas, la milenrama alivia el resfriado y la gripe. Sus propiedades como tónico amargo hacen que sea útil para la mala digestión y el cólico. También mitiga la fiebre del heno, baja la tensión sanguínea, facilita la circulación de las venas y tonifica las varices.

AUTOMEDICACIÓN

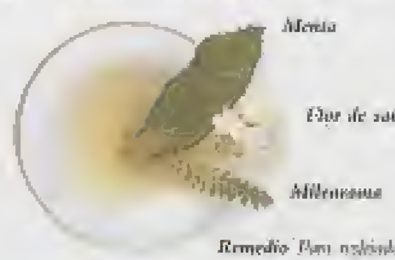
- **Fiebre**, p. 311.
- **Infecciones del aparato digestivo**, p. 305.
- **Limpieza** de heridas, p. 304.
- **Resfriados** y gripe, p. 305.
- **Varices**, p. 302.

PARTES UTILIZADAS

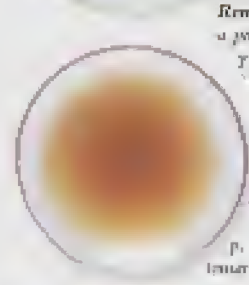


PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias En casos excepcionales puede producir reacciones alérgicas. El aceite esencial sólo debe utilizarse bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



***Remedio** Para resfriados, mezclar a partes iguales milenrama, menta y flor de saúco. Poner en infusión una cucharadita en una taza de agua durante 10 minutos (ver p. 290). Tomar tres veces al día.*



***Tintura** (preparación, p. 291). Para la indigestión, tomar 20 gotas tres veces al día.*



***El aceite esencial** extraído de las flores es utilizado por los herbolarios para tratar el eczema.*

CATAPLASMA (preparación, p. 294). Aplicar sobre magulladuras, cortes y rasguños.

Acorus calamus (Aráceas)

ÁCORO VERDADERO, BACC (HINDI)



Ácoro verdadero Planta herbácea aromática similar a la caña, con hojas largas y en forma de espada. Alcanza 1 m de altura

El ácoro verdadero cuenta con una reputación de muchos años como tónico y estimulante. Es una hierba importante en la medicina ayurvédica y muy utilizada también en Europa y Estados Unidos. Su rizoma constituye un inestimable remedio para la digestión y es tónica para el sistema nervioso. Estimula el apetito y suaviza la digestión, aliviando los gases y mitigando la digestión y el cólico. El ácoro verdadero tiene un sabor amargo y fuertemente aromático.



El ácoro verdadero *es una planta acuática de aspecto parecido al lirio. En verano da flores amarillas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se cree que el ácoro verdadero procede de la India, aunque actualmente se cultiva en muchas partes del mundo. Prefiere el suelo húmedo y suele hallarse en acequias, junto a los lagos y ríos y en lugares pantanosos. La propagación se lleva a cabo en otoño o a principios de la primavera dividiendo las masas de rizomas y volviendo a plantarlas en aguas poco profundas. Los rizomas se recolectan a medida que se necesitan.

ESPECIES RELACIONADAS

A. gramineus (*shi chang pu*) es una hierba china, pariente cercana de *A. calamus*, con usos medicinales prácticamente iguales.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil –sesquiterpenos (*A. calamus* var. *americanus* solamente): asarona (excepto *A. calamus* var. *americanus*)–
- Saponina
- Principio amargo (acorina)
- Mucílago

EFECTOS PRINCIPALES

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Sudorífico
- Estimulante
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Asarona** La atención de las investigaciones se ha centrado en el componente asarona del aceite volátil que tiene un efecto carcinógeno cuando se aísla. Sin embargo, el ácoro verdadero que se cultiva en Estados Unidos, llamado *A. calamus* var. *americanus*, no contiene asarona y sólo deben emplearse preparados realizados con esta variedad.
- **Hierba completa** El polvo de ácoro verdadero se ha tomado en la India durante miles de años sin que haya noticias de la aparición de cáncer debido a su uso. Esto sugiere que la utilización de la hierba completa puede ser segura, aunque es necesario investigar más.

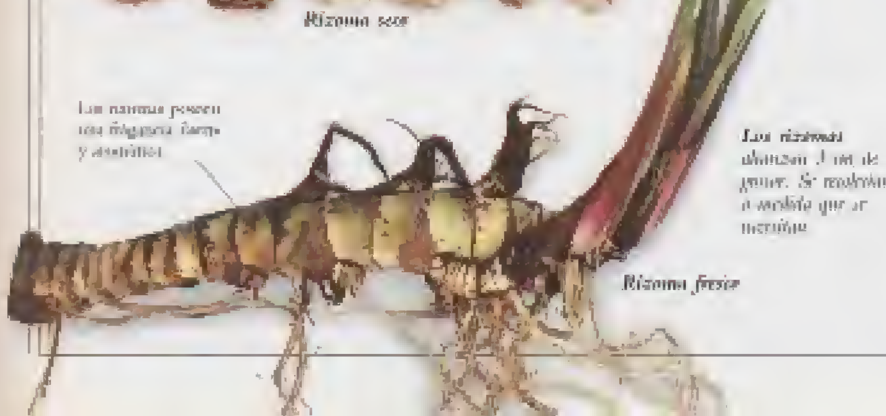
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso antiguo** El ácoro verdadero ha sido considerado afrodisíaco en la India y Egipto durante al menos dos mil quinientos años. En Europa, se valoraba como estimulante, hierba amarga para el apetito (y también para los apetitos) y para ayudar a la digestión. En Norteamérica, el cocimiento se empleaba para la fiebre, los calambres estomacales y el cólico; el rizoma se masticaba para el dolor de dientes y muelas y en polvo se inhalaba para el catarro.
- **Medicina ayurvédica** El ácoro verdadero es una hierba importante en la medicina ayurvédica, tiene valor como rejuvenecedor del sistema nervioso y el cerebro y como remedio para los desórdenes digestivos.
- **Herboristería occidental** En la medicina de hierbas occidental se utiliza principalmente para problemas del aparato digestivo tales como la hinchazón, gases, cólico y mal funcionamiento de la digestión. El ácoro verdadero, concretamente *A. calamus* var. *americanus*, que es el antiespasmódico más eficaz, alivia los espasmos intestinales. Remedia el malestar y la distensión estomacales y las jaquecas asociadas a la mala digestión. Se cree que en pequeñas cantidades reduce la acidez estomacal, mientras que en dosis mayores incrementa la producción deficiente de ácidos –un buen ejemplo para ilustrar de qué modo dosis diferentes de la misma hierba pueden producir resultados distintos–.

PARTES UTILIZADAS



Rizoma seco



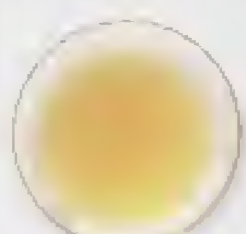
Las raíces poseen una fragancia fuerte y aromática

Los rizomas alcanzan 3 cm de grosor. Se recolectan a medida que se necesitan

Rizoma fresco

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: Tomar únicamente bajo supervisión profesional. No tomar durante más de un mes. Uso restringido en algunos países.



El cocimiento *está indicado para aliviar la indigestión y los gases y para mejorar el apetito.*



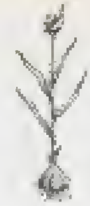
Tintura *Médicos y herbolarios la prescriben para desórdenes digestivos.*



En polvo *se toma como hierba en la medicina ayurvédica.*

Allium sativum (Liliáceas)

Ajo



Ajo
Perenne bulbosa que mide de 30 cm a 1 m, con flores de color rosa pálido o blanco verdoso.

Conocido por su fuerte olor y sabor, el ajo es una medicina herbácea ideal. Resulta completamente seguro para utilizar en casa y constituye un tratamiento muy potente para multitud de problemas de salud. Combate muchas infecciones, entre ellas las de nariz, garganta y pecho. También reduce el colesterol, alivia los desórdenes de circulación tales como la tensión alta y reduce el nivel de azúcar en la sangre, lo cual lo hace muy útil en la dieta para diabetes tardía.



El cultivo del ajo está muy difundido con fines comerciales para uso culinario.

Hábitat y cultivo

Originario de Asia central, el ajo se cultiva actualmente en todo el mundo. Crece a partir de la división del bulbo y se recolecta al final del verano siguiente.

Especies relacionadas

La cebolla y el ajo de oso (*A. cepa* y *A. ursinum*) son importantes hierbas medicinales.

Componentes principales

- Aceite volátil (aliina, alicina, alicina)
- Escorldinas
- Selenio
- Vitaminas A, B, C y E

Efectos principales

- Antibiótico
- Expectorante
- Sudorífico
- Baja la tensión
- Anticoagulante
- Antidiabético
- Vermífugo

Investigación

- **Antibiótico** El ajo ha sido estudiado en Alemania, Japón y Estados Unidos desde la década de 1980, pero los expertos aún no están de acuerdo en la forma en que consigue su extraordinario efecto antibiótico. Alicina y otros componentes del aceite volátil son altamente antisépticos y antibióticos, lo cual explica por qué el ajo resulta eficaz incluso en infecciones graves como la disentería.
- **Tensión sanguínea** Las investigaciones clínicas realizadas a partir de la década de 1980 han confirmado que el ajo reduce el nivel de lípidos (grasas) en la sangre y baja la tensión.

Usos tradicionales y actuales

- **Remedio tradicional** El ajo ha sido apreciado siempre por sus propiedades curativas; antes del desarrollo de los antibióticos servía de tratamiento para todo tipo de infecciones, desde la tuberculosis hasta el tifus. También se empleó durante la primera guerra mundial para curar heridas.
- **Infecciones bronquiales** El ajo es un remedio excelente para todo tipo de infecciones pectorales. Es bueno para el resfriado, la gripe y las infecciones del oído y ayuda a reducir el catarro.
- **Aparato digestivo** Las infecciones digestivas responden bien al ajo. Esta hierba también puede librar al cuerpo de parásitos intestinales.
- **Circulación** El ajo evita ataques y problemas de la circulación al mantener la sangre fluida, no densa. Reduce los niveles de colesterol y la tensión sanguínea.
- **Otros usos** El ajo se emplea en las infecciones y puede tomarse al mismo tiempo que los antibióticos convencionales para apoyar su acción y proteger de efectos secundarios. Además, el ajo disminuye los niveles de azúcar en sangre y puede mitigar la diabetes tardía.

Partes utilizadas



Dientes

El ajo entero, tostado o machacado, ha sido empleado como medicina y alimento básico durante miles de años.

Bulbo

Los dientes contienen aceite volátil antiséptico y antibiótico

Planta fresca

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia Consultar a un especialista antes de dar ajo como medicamento a niños menores de 12 años.



Jarabe de ajo (preparación, p. 292). *Para la tos, tomar una cucharadita cada tres horas.*



Dientes cortados *Pueden utilizarse regularmente al cocinar para ayudar a reducir los niveles de colesterol y reforzar el sistema inmunológico.*



Perlas *Contienen aceite de ajo. Se toman para aumentar la resistencia a las infecciones.*

Cápsulas (preparación, p. 291). Para la bronquitis, tomar 2 cápsulas de 100 mg tres veces al día.

Pastillas Para la tensión alta y la bronquitis.

Automedicación

- **Acné y furúnculos**, p. 305.
- **Amigdalitis**, p. 311.
- **Dolor de oídos**, p. 312.
- **Herpes labial**, p. 304.
- **Infecciones de las vías urinarias**, p. 314.
- **Infecciones del aparato digestivo**, p. 305.
- **Infecciones por hongos**, p. 314.
- **Pie de atleta**, p. 304.
- **Resfriado y gripe**, p. 311.
- **Tensión alta**, p. 301.
- **Tónico para ancianos**, p. 319.
- **Tos y bronquitis**, p. 310.

Aloe vera sin. *A. barbadensis* (Liliáceas)

ÁLOE, ZABIRA



Áloe
Perenne de hojas suculentas de 60 cm de longitud y una espiga de flores de color amarillo o naranja.

Originario de África, el áloe suele cultivarse en maceta y tiene dos tipos diferentes de usos medicinales. El gel translúcido que contienen las hojas sana heridas y quemaduras con una eficacia extraordinaria, acelerando la cicatrización y reduciendo el riesgo de infección. La savia amarilla de la base de la hoja, una vez seca, se denomina áloe amargo. Es un laxante fuerte, útil para el estreñimiento de corto plazo.



El áloe tiene hojas suculentas, de color verde grisáceo y punzantes, que agrupan sustancias medicinales muy eficaces.

HÁBITAT Y CULTIVO

El áloe es originario del sur y el este de África; crece silvestre en los trópicos y su cultivo está muy extendido en todo el mundo. (Las plantas de áloe cultivadas en macetas tienen bajo contenido en antraquinona.) El áloe se propaga separando las pequeñas plántulas con raíces. Para recoger el gel y el líquido amargo hay que cortar y drenar las hojas de forma adecuada.

ESPECIES RELACIONADAS

A. ferox se usa en herboristería como laxante irritante. Hay otras muchas especies de *Aloe* que también son medicinales.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Antraquinonas (aloína, áloe-emodina)
- Resinas
- Taninos
- Polisacáridos
- Alectina B

EFECTOS PRINCIPALES

- Sana heridas
- Emoliente
- Estimula la secreción de bilis
- Laxante

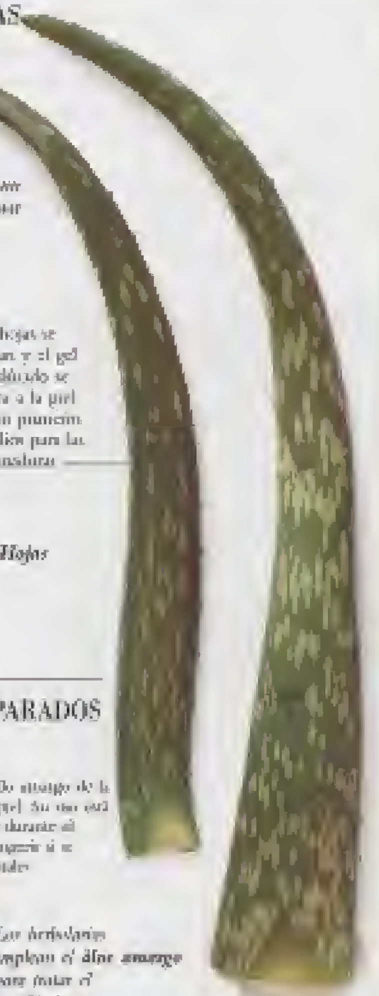
INVESTIGACIÓN

- **Propiedades cicatrizantes** Amplias investigaciones desde los años treinta en Estados Unidos y Rusia han mostrado que el gel translúcido posee una excelente capacidad para curar heridas, llagas y quemaduras al servir de capa protectora en la zona afectada y acelerar la cicatrización. Este efecto se debe en parte a la presencia de aloectina B, que estimula el sistema inmunológico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tratamiento de belleza** El áloe posee una larga historia como loción para la piel; se dice que Cleopatra le atribuía su belleza.
- **Remedio occidental** En Occidente, el áloe empezó a ser popular en la década de 1950, al descubrirse su capacidad para curar quemaduras, especialmente las de radiaciones.
- **Primeros auxilios** El áloe es un excelente remedio de primeros auxilios para tener en casa y aplicar a quemaduras, rasguños, escaldaduras y quemaduras del sol. Al partir una hoja suelta un gel calmante que se aplica a la zona afectada.
- **Afecciones de la piel** El gel sirve casi para cualquier afección de la piel que necesite algo calmante y astringente y ayuda en cierta medida a las varices.
- **Úlceras** El efecto protector y cicatrizante del áloe también actúa internamente; el gel puede utilizarse para úlceras pépticas y para el síndrome de colon irritable.
- **Laxante** El líquido amargo amarillo de las hojas (áloe amargo) contiene antraquinonas, que son fuertemente laxantes. Provocan la contracción del colon produciendo un movimiento intestinal 8-12 horas después de ingerirlo. En pequeñas dosis las propiedades amargas de esta hierba estimulan la digestión. En dosis mayores, el áloe amargo es laxante y purgante.

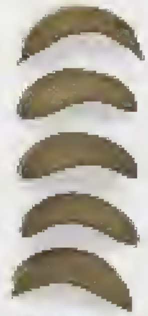
PARTES UTILIZADAS



Las hojas exudan un líquido amargo que secado se denomina áloe amargo. También contienen un gel translúcido que sirve para calmar la piel.

Las hojas se cortan y el gel translúcido se aplica a la piel como primeros auxilios para las quemaduras

Hojas



Hojas cortadas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No utilizar el jugo amarillo amargo de la base de las hojas (áloe amargo) sobre la piel. Su uso está restringido en algunos países. No ingerir durante el embarazo o mientras se amamanta. No ingerir si se padecen hemorroides o enfermedades renales.



*Los herbolarios emplean el **áloe amargo** para tratar el estreñimiento.*



***El jugo** se elabora comercialmente a partir del gel. Para úlceras pépticas, tomar 50 ml tres veces al día.*



***Hojas** Partir una hoja y abrirla para recoger el gel. Para quemaduras y eczemas, aplicar con generosidad dos veces al día.*

TINTURA elaborada a partir del áloe amargo (ver p. 291). Para estimular el apetito, tomar 5 gotas con agua antes de las comidas.

AUTOMEDICACIÓN

- **Estrías**, p. 317.
- **Heridas**, p. 304.
- **Quemaduras leves**, p. 303.
- **Verrugas**, p. 304.
- **Eczema exudativo**, p. 303.

Alpinia officinarum (Cingiberácea)

GALANGA, GALANGAL (HINDI), GAO LIANG (CHINO)



GALANGA
Planta perenne aromática que alcanza 2 m de altura, con flores blancas de labios rojos y hojas lanceoladas

Al igual que otros miembros de la familia del jengibre, la galanga es calorífica y produce bienestar en la digestión. Su sabor es agradablemente aromático y algo especiado y sirve para todas las afecciones en las que las zonas centrales del cuerpo necesiten más calor. Fue introducido en Europa alrededor del siglo IX. El místico alemán Hildegard de Bingen se refirió a ella literalmente como la «especia de la vida» otorgada para proteger de la mala salud.



*La **galanga** es una especia importante en la cocina tailandesa y se sabe que en algunas partes de Asia se la daban a los caballos árabes para «encenderlos».*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de las zonas de pastos del sur de China y en general del sureste de Asia, la galanga se cultiva hoy como especia y medicina por la mayor parte del Asia tropical. Se propaga dividiendo y volviendo a plantar los rizomas en primavera y requiere suelo con buen drenaje y un lugar con sombra. Los rizomas se recogen de plantas viejas de 4 a 6 años, al final de la estación de crecimiento y pueden utilizarse frescos o secos.

ESPECIES RELACIONADAS

A. galanga, considerada pariente cercano de la galanga, tiene un sabor y un contenido de aceite volátil bastante inferior. Parece tener efecto contra las úlceras. Otras dos especies de *Alpinia*, *cao dou* (*A. katsumadai*) y *yi zhi ren* (*A. oxyphylla*) se utilizan de forma muy parecida a la galanga en la medicina tradicional china.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (alrededor del 1%) que contiene a-pineno, cineol, linalol
- Lactonas sesquiterpénicas (galangol, galanguina)

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico estomacal calorífico
- Estimulante
- Carminativo
- Evita los vómitos
- Antifungal

INVESTIGACIÓN

- **Antibacteriano** En pruebas clínicas chinas, la cocción de la galanga posee una acción antibacteriana frente a muchos patógenos, entre ellos el antrax.
- **Antifungal** Un estudio publicado en 1988 indica que la galanga es claramente eficaz contra la *Candida albicans*.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicina china** En la herboristería tradicional de China, la galanga es una hierba calorífica empleada para dolores abdominales, vómitos e hipo, así como para la diarrea producida por un resfriado interno. Cuando se utiliza para el hipo, se mezcla con codonopsis (*Codonopsis pilosula*, p. 82) y fu ling (*Poria cocos*, p. 253).
- **Tradición india** En la India y en el sureste de Asia, la galanga es considerada estomacal, antiinflamatoria, expectorante y tónico nervino. Se utiliza para tratar el hipo, la dispepsia, el dolor de estómago, la artritis reumatoide y la fiebre intermitente.
- **Herboristería occidental** La galanga fue introducida en Europa por los médicos árabes hace ya miles de años. En línea con las tradiciones herbolarias chinas e indias, en Occidente se utiliza sobre todo para los gases, indigestión, vómitos y dolores estomacales. Durante mucho tiempo, se ha recomendado la galanga para el mareo en los viajes marítimos, lo cual no sorprende, dada la muy conocida capacidad de su pariente, el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) para aliviar los mareos en los viajes.
- **Candidiasis** La galanga puede emplearse con otras hierbas antifungales formando parte de un régimen para tratar la candidiasis intestinal.
- **Dosis** En dosis moderadas, la galanga es calorífica y ligeramente estimulante para el aparato digestivo debilitado, pero en dosis mayores puede resultar irritante.

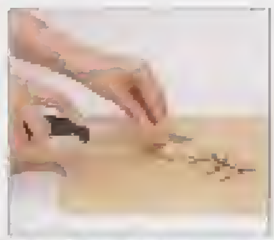
AUTOMEDICACIÓN

- **Náuseas y mareos en los viajes**, p. 306.

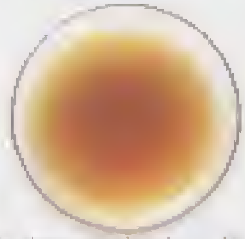
PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Corte de la raíz para un cocimiento (preparación, p. 290). Para el mareo de los viajes, beber lentamente una taza.



*La **tintura** (preparación, p. 291) puede usarse en períodos largos. Para mejorar la digestión, tomar 20 gotas diluidas en 100 ml de agua caliente tres veces al día.*



Polvo Para las náuseas, tomar una cápsula de 250 mg (preparación, p. 291) dos veces al día.

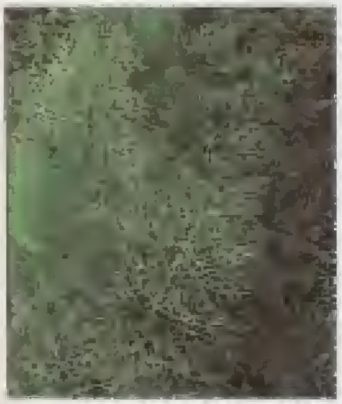
Ammi visnaga sin. *Daucus visnaga* (Umbelíferas)

BIZNAGA



BIZNAGA
Anual erecta que alcanza hasta 1 m, con hojas muy divididas y umbela de pequeñas flores blancas.

La biznaga, de sabor y olor amargo y aromático, posee un mayor valor medicinal que culinario. Es un eficaz relajante muscular y durante muchos siglos ha sido utilizada para mitigar el agudísimo dolor de los cálculos renales. La investigación científica ha confirmado la validez de sus aplicaciones tradicionales. La biznaga contiene quelina, de donde derivan medicamentos farmacéuticos especialmente seguros para el tratamiento del asma.



*La **biznaga** pertenece a la familia de la zanahoria y tiene unas características hojas delicadas y plumosas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del norte de África, la biznaga crece silvestre en Oriente Medio y en torno al Mediterráneo. Se ha naturalizado en Australia y América del Sur. Nace de semillas y su cultivo está muy extendido. Los pequeños frutos que contienen las semillas se recolectan al final del verano, antes de que maduren totalmente.

ESPECIES RELACIONADAS

Los ameos (*A. majus*, p. 164) son parientes cercanos. Estas plantas han sido utilizadas para tratar el asma, aunque se tenía principalmente como diurético y para tratar la psoriasis.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Quelina (1%)
- Visnagina
- Glicósido quelol
- Aceite volátil (0,2%)
- Flavonoides
- Esteroles

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiespasmódico
- Antiasmático
- Relajante

INVESTIGACIÓN

- **Antiespasmódico potente** Los estudios realizados por un farmacólogo que trabajaba en Egipto en 1946 revelaron que la biznaga (en especial sus componentes quelina y visnagina) tienen una poderosa acción antiespasmódica sobre los músculos bronquiales menores, las arterias coronarias que llevan la sangre al corazón y en las vías urinarias. La capacidad de la biznaga para relajar los bronquios dura hasta seis horas y prácticamente no tiene efectos secundarios.
- **Intal**, un medicamento para el asma muy utilizado en la medicina convencional, es un derivado químico de la quelina.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cálculos renales** La biznaga es un remedio tradicional en Egipto para las piedras en el riñón. Ya se mencionaba en el papiro egipcio de Ebers (h. 1500 a.C.) y todavía es muy utilizada para aliviar los cálculos renales. Al relajar los músculos de la uretra, la biznaga disminuye el dolor producido por la piedra atrapada y ayuda a soltarla a la vejiga.
- **Asma** Tras los estudios sobre sus propiedades espasmolíticas, la biznaga se da ahora para el asma y es fiable incluso para que la tomen niños. Aunque no siempre alivia los ataques agudos de asma, ayuda a prevenir su reaparición.
- **Otras afecciones respiratorias** La biznaga constituye un remedio eficaz para distintos problemas respiratorios, entre ellos la bronquitis, el enfisema y la tosferina.
- **Circulación** Al relajar las arterias coronarias, la biznaga contribuye a mejorar el riego sanguíneo al músculo cardiaco y por lo tanto a mitigar la angina. Sin embargo, la biznaga no baja la tensión sanguínea.
- **Higiene dental** En Andalucía, las semillas de biznaga más grandes y de mejor calidad se utilizaban para limpiar los dientes. El alto valor concedido a esta hierba en general se reflejaba en el dicho: «¡Oro, plata, biznaga, o nada!».

PARTES UTILIZADAS



Planta fresca en fruto

*Las **semillas** del fruto de la planta fresca se recogen al final del verano y se usan para utilizarlas en infusión y en polvo.*



Semillas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: Tomar únicamente bajo supervisión profesional. El uso durante periodos prolongados produce efectos tales como náusea, dolores de cabeza e insomnio. En algunos países su uso es restringido.



*La **infusión** alivia el asma, la bronquitis y los cálculos renales.*



*El **polvo** es recetado por médicos y herbolarios para aliviar la angina.*

A. sinensis sin. *A. polymorpha* (Umbelíferas)

A. DE CHINA, GINSENG, DANG GUI (CHINO)



DE CHINA
Perenne erecta y vigorosa de hasta 2 m de altura, con hojas grandes de color verde vivo y tallos huecos.

En China, es la principal hierba tónica para las afecciones sufridas por las mujeres. Es ingerida diariamente por millones de mujeres como tónico vigorizador que ayuda a regular la menstruación y tonifica la sangre. También favorece a la circulación. La ajonjera de China tiene un aroma dulce y penetrante muy característico y en China suele emplearse para cocinar, que es la mejor forma de tomarla para tonificar la sangre.



La ajonjera de China da atractivas umbelas de flores blancas en verano.

Hábitat y cultivo

La ajonjera de China procede de este país y de Japón, donde se cultiva actualmente. Los mejores rizomas se dan en la provincia china de Gansu. Las semillas se siembran en primavera y los rizomas se recogen en otoño.

Especies relacionadas

La ajonjera americana (*A. atropurpurea*) tiene propiedades parecidas, aunque es menos aromática. La ajonjera europea (*A. arch.*, p. 166) es una hierba tónica calorífica para la digestión y la circulación, pero no tiene los mismos efectos tónicos que la de China.

Componentes principales

- Cumarinas
- Aceite volátil (ftálido de butilidina, ligustílido, sesquiterpeno, carvacrol)
- Vitamina B12
- B-sitosterol

Efectos principales

- Tónico
- Tónico sanguíneo
- Antiespasmódico
- Sedante
- Favorece el flujo menstrual

Investigación

- **Ginecología** Los estudios realizados en China desde la década de 1970 indican que esta hierba ayuda a regular las contracciones del útero, lo cual puede explicar el alivio en los dolores de la menstruación.
- **Planta completa** Los estudios señalan que la planta entera, incluido el rizoma, fortalece el funcionamiento del hígado. Todo el rizoma tiene efecto antibiótico.

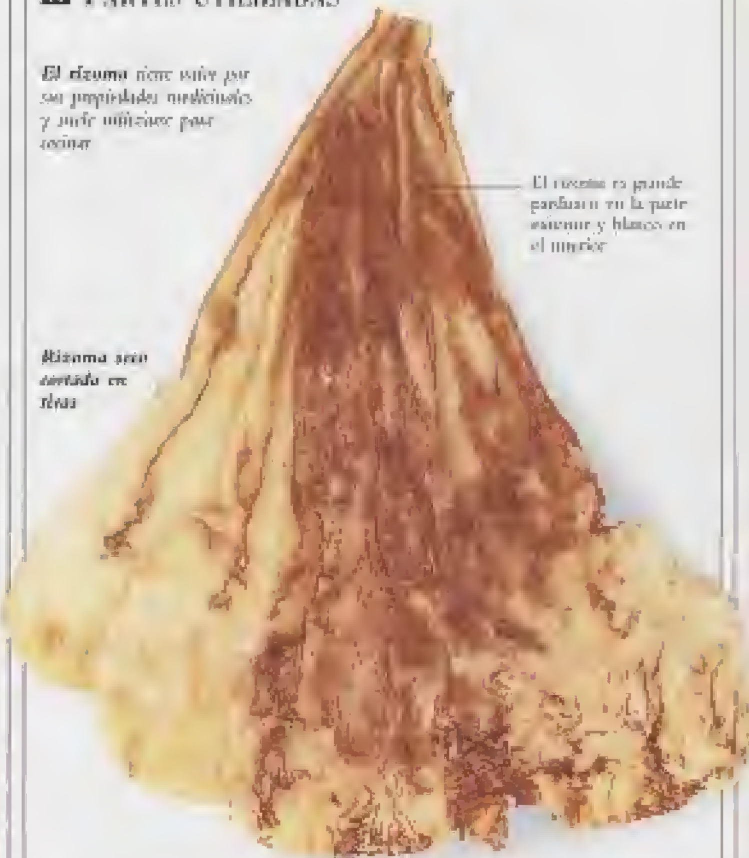
Usos tradicionales y actuales

- **Tónico sanguíneo** Muy conocida en China como tónico, esta planta se toma para las afecciones debidas a la sangre pobre, anemia y para los síntomas de anemia debidos a la pérdida de sangre –palidez, palpitaciones y poca vitalidad–.
- **Salud de la mujer** La ajonjera de China regula el ciclo menstrual, alivia los calambres y dolores del periodo y es un tónico ideal para las mujeres con menstruación abundante y riesgo de adquirir anemia. No obstante, como favorece la hemorragia menstrual, durante la menstruación es mejor tomar otras hierbas tónicas, tales como la ortiga mayor (*Urtica dioica*, p. 145) si el flujo es abundante. También tonifica el útero y sirve para la infertilidad.
- **Circulación** La ajonjera de China es una hierba «calorífica», favorece la circulación al abdomen y a las manos y los pies. Fortalece la digestión y es también útil para tratar abscesos y forúnculos.

Automedicación

- **Favorecer la concepción**, p. 316.
- **Problemas menstruales**, p. 315.

Partes utilizadas



El rizoma tiene valor por sus propiedades medicinales y suele utilizarse para cocinar

El rizoma es grande pardusco en la parte exterior y blanco en el interior

Rizoma seco cortado en tiras

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No tomar durante el embarazo



Infusión Para la mala circulación, poner en infusión una cucharadita en una taza de agua (ver p. 290). Beber de una a dos tazas al día.



Vino tónico Elaborado de China y otras hierbas amargas o tónicas (ver p. 292). Para ganar vitalidad, beber diariamente un vaso lleno de este vino.



Tintura (preparación, p. 291). Para el dolor menstrual, tomar media cucharadita con agua hasta cuatro veces al día.



El rizoma cortado suele añadirse en China a las sopas.

Cocimiento (preparación, p. 290). Para la anemia, tomar una taza de dos a tres veces diarias.

Pastillas Tomar como tónico general para la mujer

Apium graveolens (Umbelíferas)

Apio



Apio
Planta bienal de tallo estriado y lustroso, hojas brillantes y flores pequeñas, que alcanza unos 30 cm de altura.

Más conocidos como verdura que como medicamento, los tallos y las semillas de apio se han tomado durante mucho tiempo para dolencias urinarias, reumáticas y artríticas. El apio es una hierba depuradora y diurética y las semillas se utilizan concretamente para afecciones artríticas en las que exista acumulación de productos de desecho. Las semillas se consideran además carminativas con un suave efecto tranquilizante. Los tallos tienen menos importancia medicinal.



El apio, además de verdura, es una planta medicinal importante.

Hábitat y cultivo

Es originario de Gran Bretaña y de otros países europeos; se encuentra silvestre en las costas de Inglaterra y Gales y en las zonas pantanosas. El apio, muy cultivado para verdura, es menos aromoso que la variedad silvestre. Se propaga a partir de semillas en primavera y se recolecta desde mediados del verano hasta el otoño.

Especies relacionadas

A. graveolens var. *rapaceum* es una variedad de apio con la raíz en forma de nabo. Es un alimento medicinal que cuenta con algunas cualidades como las del apio.

Componentes principales

- Aceite volátil (1,5-3%) que contiene limoneno (60-70%), ftalidas y β-selineno
- Cumarinas
- Furanocumarinas (bergapteno)
- Flavonoides (apiína)

Efectos principales

- Antirreumático
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Diurético
- Baja la tensión sanguínea
- Antiséptico urinario

Investigación

- **Aceite esencial** Las investigaciones realizadas en Alemania y China en los años setenta y ochenta indican que el aceite esencial posee un efecto calmante sobre el sistema nervioso central. Algunos de sus componentes ejercen una acción antiespasmódica, sedante y anticonvulsiva. Los estudios de China han confirmado la utilidad del aceite para tratar la hipertensión.

Usos tradicionales y actuales

- **Hierba antigua** Hay constancia de que el apio ha sido cultivado durante al menos tres mil años, especialmente en el Egipto faraónico y era conocido en China en el siglo V a.C. A lo largo de la historia, el apio ha sido utilizado como alimento y en distintos momentos tanto la planta completa como las semillas se han tomado con fines medicinales.
- **Propiedades depuradoras** Las semillas se utilizan actualmente para tratar las afecciones reumáticas y la gota. Ayuda a los riñones a eliminar los uratos y otros productos de desecho y también funciona reduciendo la acidez en el cuerpo en general. Las semillas sirven para la artritis, ayudan a desintoxicar el cuerpo y facilitan la circulación sanguínea a los músculos y articulaciones.
- **Diurético** Las semillas de apio poseen un efecto diurético suave y una acción antiséptica notable. Constituyen un tratamiento eficaz para la cistitis, al ayudar a desinfectar la vejiga y las vías urinarias.
- **Bebida nutritiva** El jugo de apio y zanahoria orgánica constituye una bebida nutritiva y depuradora, buena para las enfermedades crónicas.
- **Otros usos** Las semillas de apio son buenas para las afecciones pectorales, como el asma y la bronquitis y, combinadas con otras hierbas, contribuyen a bajar la tensión sanguínea.

Automedicación

- **Artritis**, p. 313.
- **Gota**, p. 313.

Partes utilizadas



Los tallos se toman como verdura alimenticia y en jugo.

Las hojas dentadas y divididas son aromáticas



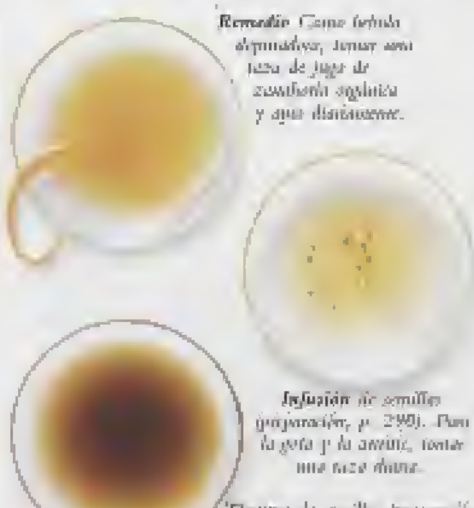
Las semillas contienen aceite volátil y constituyen la parte principal utilizada medicinalmente.



Tallo

Principales preparaciones y sus aplicaciones

Advertencia No utilizar medicinalmente el apio durante el embarazo o si se padecen desórdenes renales. No emplear semillas vendidas para cultivo en preparados medicinales. No ingerir el aceite esencial si no es bajo supervisión profesional.



Remedio *Como bebida depuradora, tomar una taza de jugo de zanahoria orgánica y apio diariamente.*

Infusión *de semillas (preparación, p. 290). Para la gota y la artritis, tomar una taza diaria.*

Tintura *de semillas (preparación, p. 291). Para el reumatismo, tomar 30 gotas tres veces al día.*

Polvo de semillas Para la artritis, mezclar una cucharadita con el alimento de cada día.

Arctium lappa (Compuestas)

LAMPAZO, BARDANA, NIU BANG ZI (CHINO)



LAMPAZO Bienal de tallos que crecen hasta 1,5 m de altura con inflorescencias de color morado rojizo y brácteas ganchudas.

El lampazo es una de las principales plantas desintoxicantes tanto de la herboristería china como de la occidental. Se emplea para tratar afecciones originadas por una sobrecarga de toxinas, tales como las de garganta y otras, forúnculos y erupciones y problemas dermatológicos crónicos. La raíz y las semillas ayudan a limpiar el cuerpo de productos de desecho; la raíz es considerada especialmente buena para ayudar a eliminar metales pesados.



*En el primer año, el **lampazo** forma una mata de hojas grandes.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Europa y Asia, el lampazo crece en zonas templadas de todo el mundo, incluidas las de Estados Unidos. El lampazo se cultiva también en Europa y China y se propaga a partir de semillas en primavera. Las semillas se recogen en verano y la planta completa se arranca en pleno verano.

ESPECIES RELACIONADAS

El lampazo menor (*A. minus*) y *A. tomentosum* son especies relacionadas que se utilizan de forma similar al lampazo.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Glicósidos amargos (arctiopicrina)
- Flavonoides (arctiina)
- Taninos
- Poliacetilenos
- Aceite volátil
- Inulina (hasta el 45%)
- Sesquiterpenos

EFECTOS PRINCIPALES

- Depurativo
- Diurético suave
- Antibiótico
- Antiséptico

INVESTIGACIÓN

- **Antibiótico** Estudios realizados en Alemania (1967) y Japón (1986) han mostrado que los poliacetilenos, en especial de la raíz fresca, poseen un efecto antibiótico.
- **Otros estudios** El lampazo tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas y efectos diuréticos e hipoglucémicos (que bajan los niveles de glucosa en la sangre). También parece tener una acción antitumoral. Se sabe que el arctiina es un relajante muscular suave.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia** El lampazo ha sido el remedio tradicional para la gota, la fiebre y los cálculos renales. En el siglo XVII, Culpeper escribió: «La semilla tiene la virtud de romper la piedra y hacer que se expulse con la orina».
- **Hierba limpiadora** El lampazo se emplea, tanto en la medicina herbácea china como en la occidental, como hierba desintoxicadora. Las semillas se utilizan para eliminar toxinas en fiebres e infecciones tales como las paperas y el sarampión y la raíz ayuda al cuerpo a eliminar productos de desecho en la artritis y en las afecciones dermatológicas crónicas.
- **Problemas de la piel** La acción diurética, antibiótica y suavemente amarga del lampazo lo hace útil para los desórdenes de la piel, especialmente en los que la toxicidad es un factor clave, por ejemplo el acné, forúnculos, abscesos, infecciones locales de la piel, eczema y soriasis.
- **Remedios combinados** No es frecuente el uso del lampazo solo en los remedios. Generalmente se mezcla con otras hierbas tales como el diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), para equilibrar su fuerte acción limpiadora.

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Erupciones dermatológicas**, p. 303.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Remedio *Para manchas, hacer un cocimiento (ver p. 290) con dos cucharaditas de raíz de lampazo y cinco de raíz de diente de león. Tomar una taza dos veces al día.*

Tintura *de la raíz (preparación, p. 291). Para la artritis y los problemas de la piel, tomar 20 gotas diluidas en agua, de dos a tres veces al día, durante cuatro semanas como máximo.*

COCIMIENTO de la raíz (preparación, p. 290). Es una alternativa a la tintura para la artritis y los desórdenes de la piel. Tomar 35 ml una vez al día, durante cuatro semanas como máximo.

INFUSIÓN de las semillas (preparación, p. 290). Utilizar en lavados para acné y forúnculos.

CATAPLASMA de hojas (preparación, p. 294). Aplicar a los abscesos y forúnculos.

Artemisia absinthium (Compuestas)

AJENJO



Ajenjo Perenne de hasta 1 m de altura, con tallos de color verde grisáceo y hojas plumosas, ambos recubiertos de fino vello.

Una de las plantas verdaderamente amargas –*absinthium* significa sin dulzor–, el ajenjo tiene un fuerte efecto tónico sobre el aparato digestivo, en especial en el estómago y la vesícula. Se toma en pequeñas dosis y a sorbos y su sabor intensamente amargo juega un papel importante en su efecto terapéutico. En el pasado, el ajenjo era uno de los saborizantes principales del vermut (cuyo nombre deriva de esta palabra en alemán).



El ajenjo es fuertemente aromático y se usaba para dar sabor a muchas bebidas alcohólicas.

Hábitat y cultivo

El ajenjo es una planta de las orillas de los caminos, originaria de Europa. Actualmente crece silvestre en Asia central y en zonas orientales de Estados Unidos. También se cultiva en las regiones templadas de todo el mundo. El ajenjo se propaga por división de las raíces en otoño. Las partes aéreas se recolectan al final del verano.

Especies relacionadas

Entre las especies de *Artemisia* con usos medicinales se encuentran *A. abrotanum* (p. 170); *A. annua* (p. 64); *A. anomala*; *A. capillaris* y *A. cina* (p. 170); *A. vulgaris* y *A. dracunculus* (p. 171).

Componentes principales

- Aceite volátil que contiene lactonas sesquiterpénicas (artabsina, anabsintina); tuyona; azulenos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Lignanos

Efectos principales

- Amargor aromático
- Estimula la secreción de bilis
- Antiinflamatorio
- Vermífugo
- Calma el dolor de estómago
- Antidepresivo suave

Investigación

■ **Hierba amarga** Los estudios sobre el ajenjo, sobre todo en la década de 1970, han confirmado que varios componentes de la planta contribuyen a su actividad medicinal. Muchos son muy amargos y afectan a los receptores del sabor amargo de la lengua que envían una acción refleja y estimulan el estómago y otras secreciones digestivas.

■ **Otros estudios** Los azulenos son antiinflamatorios. Las lactonas sesquiterpénicas poseen un efecto antitumoral y son fuertemente insecticidas. La tuyona es un estimulante del cerebro. Es segura en pequeñas dosis, pero tóxica en exceso.

Usos tradicionales y actuales

■ **Absintina** El ajenjo es la fuente de la absintina, un aditivo y bebida tóxica preferida en la Francia del siglo XIX. A la absintina, ahora prohibida, se le daba sabor con el aceite esencial del ajenjo que, debido a su contenido de tuyona, es tremendamente tóxico.

■ **Estimulante digestivo** El ajenjo es un medicamento muy útil para los que padecen digestiones malas y lentas. Aumenta la producción de bilis y ácidos estomacales y por tanto mejora la digestión y la absorción de nutrientes, lo cual hace que sea beneficioso para muchas afecciones, entre ellas la anemia. El ajenjo también alivia la hinchazón y los gases y, si se toma regularmente la tintura, va fortaleciendo lentamente la digestión y ayuda al cuerpo a recuperar la vitalidad completa después de una enfermedad prolongada.

■ **Lombrices** El ajenjo es un remedio tradicional para eliminar las lombrices. Su eficacia es moderada.

■ **Repelente de insectos tradicional** El ajenjo es un buen insecticida y repelente de insectos.

■ **Otros usos** La acción antiinflamatoria del ajenjo lo hace útil para infecciones y en ocasiones ha sido recetado como antidepresivo.

Partes utilizadas



Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencias Tomar únicamente bajo supervisión profesional. Ingerir en pequeñas dosis durante un máximo de 4-5 semanas. No tomar durante el embarazo.



*La **infusión** preparada con ajenjo y otras hierbas se usa como medicamento para la digestión.*



*La **tintura** se emplea para tratar problemas digestivos tales como la anemia.*

Automedicación

■ **Anemia**, p. 301.
■ **Fiebre alta**, p. 311.

Artemisia annua (Compuestas)

QING HAO, AJENJO CHINO



QING HAO
Perenne de alrededor de 1 m de altura con hojas plumosas de color verde recubiertas de fino vello

Hasta hace muy poco, el qing hao era considerado simplemente como una *Artemisia* más. No obstante, existía una diferencia notable: en la medicina china se empleaba para tratar la malaria. La investigación ha reivindicado actualmente este uso tradicional al revelar que el *qing hao* evita y cura la malaria y prácticamente no tiene efectos secundarios. Hoy día se utilizan extractos de *qing hao* en los trópicos como remedio posible y eficaz contra la malaria.



*El **qing hao** tiene hojas aserradas de color verde vivo. Su empleo contra la malaria está muy difundido en todo el mundo.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El qing hao crece en los pastos y eriales de Vietnam, Japón, China, Rusia y Corea. Se cultiva en el este de China. Esta hierba se propaga a partir de semillas en primavera o por división de las raíces en otoño. Se recolecta en verano antes de que se abran las flores.

ESPECIES RELACIONADAS

A. apiacea se cambia a veces por el qing hao en China y en Vietnam se emplea como tónico general. Existen otras muchas especies de *Artemisia* que se utilizan medicinalmente. *A. abrotanum* (p. 170), *A. absinthium* (p. 63), *A. capillaris* y *A. cina* (p. 170); *A. dracunculus* y *A. vulgaris* (p. 171).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (abrotamina, b-bourboneno)
- Lactonas sesquiterpénicas (artemisinina)
- Vitamina A

EFECTOS PRINCIPALES

- Amargo
- Febrífugo
- Antimalárico
- Antibiótico

INVESTIGACIÓN

- **Estudios en China** El *qing hao* ha sido muy estudiado en China, especialmente en Guangzhou en la década de 1980. Estos estudios revelan que posee un efecto antibiótico frente a muchas afecciones de la piel producidas por hongos y frente a la leptospirosis (enfermedad de Weil). Además, esta planta tiene un efecto directo contra el parásito *Plasmodium* de la malaria, un protozoo introducido en el cuerpo por mosquitos infectados.
- **Artemisinina** Las investigaciones más recientes se han centrado en el componente aislado artemisinina, que ha demostrado ser extraordinariamente eficaz contra la malaria. Pruebas clínicas recientes realizadas en Tailandia indican que la artemisinina es un 90% más eficaz y cuenta con más casos de éxito que el medicamento convencional, la cloroquina.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia** La primera mención del *qing hao* apareció en un texto chino del año 168 a.C. Se consideraba que ayudaba a apaciguar y aliviar el calor del verano.
- **Refrescante** El *qing hao* tiene un sabor fresco y amargo y se usaba para afecciones provocadas por el calor, especialmente con síntomas tales como fiebre, dolor de cabeza, mareos y sensación de opresión en el pecho. Se emplea para tratar fiebres crónicas, fiebres nocturnas, escalofríos matinales y es un remedio tradicional para las hemorragias nasales asociadas al calor.
- **Antimalárico** Durante miles de años, el *qing hao* ha sido utilizado para tratar las fiebres y tiritonas de la malaria y actualmente se emplea la artemisinina en muchos países para combatirla. La artemisinina reduce el riesgo de llegar a desarrollar la enfermedad y ayuda a recuperarse con rapidez. Es especialmente útil para tratar las cepas de malaria resistentes a los medicamentos. Puede utilizarse la planta completa para tratar esta enfermedad y actúa como preventivo, al reducir las posibilidades de contraerla.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias Tomar únicamente bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



*La **tintura** se prescribe para prevenir la malaria. También se utiliza para tratar la propia enfermedad.*



*La **infusión** es muy amarga. Los herbolarios la utilizan para tratar el dolor de cabeza y la fiebre.*

PASTILLAS Contienen artemisinina, extraída de esta hierba y se toman para la malaria en las zonas tropicales de todo el mundo.

Astragalus membranaceus (Leguminosas)

HUANG QI (CHINO)



HUANG QI
Perenne que llega a 40 cm de altura, con tallos pilosos y hojas divididas en 12-18 pares de hojuelas.

A pesar de que el *huang qi* es una de las hierbas más populares de China, no es bien conocida en Occidente. En China, la raíz, llamada *huang qi*, ha sido utilizada durante miles de años. Tiene un sabor dulce y es un tónico calorífico especialmente adecuado para las personas jóvenes y físicamente activas ya que aumenta el vigor y la resistencia y mejora las defensas ante el frío. Suele combinarse con otras hierbas como tónico para la sangre.



*El **huang qi** es un miembro típico de la familia del guisante y muy estrechamente relacionado con el regaliz.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originario de Mongolia y de las zonas norte y este de China. Se reproduce a partir de semillas en primavera u otoño y medra en suelos arenosos, con buen drenaje y mucho sol. La raíz de las plantas de cuatro años se recolecta en otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Asparagina
- Calicosina
- Formononetina
- Astragalósidos
- Kumatakenina
- Esteroles

EFECTOS PRINCIPALES

- Adaptógeno
- Estimulante inmunológico
- Diurético
- Vasodilatador
- Antiviral

INVESTIGACIÓN

- **Investigación en China** Los estudios realizados en China indican que el *huang qi* es diurético y que baja la tensión sanguínea y aumenta la resistencia.
- **Investigación occidental** Los estudios americanos más recientes se han centrado en la capacidad del *huang qi* para restaurar la función inmunológica normal en los enfermos de cáncer. La evidencia clínica señala que, al igual que con muchas otras hierbas, los pacientes con cáncer sometidos a quimioterapia y radioterapia se recuperan con mayor rapidez y viven más tiempo si además se les da *huang qi*.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tonicidad y resistencia** *Huang qi* es un tónico energético clásico, tal vez superior al ginseng (*Panax ginseng*, p. 116) para los jóvenes. En China se cree que templa y tonifica el *wei qi* (una energía protectora que circula inmediatamente por debajo de la piel) y que ayuda al cuerpo a adaptarse a las influencias externas, sobre todo al frío. El *huang qi* eleva las defensas inmunológicas y mejora de forma clara la resistencia física.
- **Control de fluidos** Aunque es un vasodilatador (favorece el flujo de sangre a la superficie), el *huang qi* se utiliza para el sudor excesivo, incluso para los sudores nocturnos. También sirve para aliviar la retención de fluidos y disminuir la sed. Ayuda al sistema a funcionar con normalidad.
- **Estimulante inmunológico** Aunque no es una planta para enfermedades agudas, es un medicamento muy útil para infecciones tales como el resfriado común.
- **Otros usos** Puede utilizarse cuando se produce el prolapso de un órgano, especialmente el útero y es bueno para la hemorragia uterina. Suele combinarse con la angélica de China (*Angelica sinensis*, p. 60) como tónico

PARTES UTILIZADAS



La raíz es un remedio tónico tradicional en China; aumenta los niveles de energía y ayuda al cuerpo a resistir el frío.

Raíz seca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar si se padecen problemas dermatológicos.



Cocimiento *Para la anemia, preparar una cocción (ver p. 290) con 12 g de raíz y 12 g de angélica de China. Tomar dos tazas diarias.*

Canela

Angélica de China

Raíz frita en seco *Como tónico estimulante, freír cada día de 5 a 10 g de raíz, sola o con una cucharadita de miel, y tomar con las comidas.*

Remedio *Para el resfriado y el enfriamiento, preparar una cocción (ver p. 290) con 20 g de raíz y 5 g de canela. Beber una taza dos veces al día.*

Huang qi

TINTURA (preparación, p. 291). Para los sudores nocturnos, tomar una cucharadita con agua de una a dos veces al día.

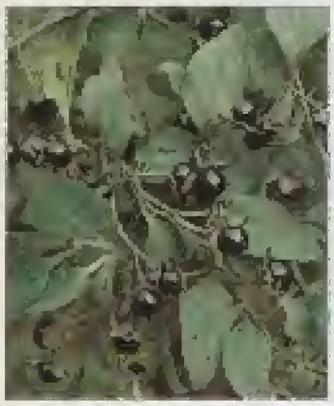
Atropa belladonna (Solanáceas)

BELLADONA, TABACO BORDE, BOTÓN NEGRO



BELLADONA Perenne de grandes hojas y bayas negras que alcanza hasta 1,5 m de altura.

Aunque la belladona evoca imágenes de envenenamiento y muerte, al igual que muchas plantas constituye un remedio importante y beneficioso si se utiliza correctamente. Algunos de sus componentes se emplean en la medicina convencional, por ejemplo para dilatar las pupilas para examinarlas y como anestésico. En la medicina herbácea, la belladona se receta principalmente para aliviar el cólico intestinal y para tratar la úlcera péptica.



*La **belladona** da en otoño unas inconfundibles bayas negras y lustrosas de color negro y tamaño como el de la cereza.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La belladona es originaria de Europa, Asia occidental y norte de África y actualmente se cultiva en todo el mundo. Se desarrolla bien en suelos calizos, en bosques y eriales. Las hojas se recolectan en verano y la raíz a partir del primer año, en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

Muchas de la familia de las Solanáceas constituyen medicamentos potentes, entre ellas la berenjena (*Solanum melongena*, p. 268), el tabaco (*Nicotiana tabacum*, p. 237) y el beleño negro (*Hyoscyamus niger*, p. 219).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides tropánicos (hasta el 0,6%), entre ellos hiosciamina y atropina
- Flavonoides
- Cumarinas
- Bases volátiles (nicotina)

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiespasmódico muscular suave
- Narcótico
- Disminuye el sudor
- Sedante

INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides tropánicos** Su acción es bien conocida. Inhibe el sistema nervioso parasimpático que controla las actividades corporales involuntarias. Esto disminuye la saliva, las secreciones gástricas, intestinales y bronquiales, así como la actividad de las vías urinarias, vejiga e intestinos. Estos alcaloides también incrementan el ritmo cardíaco y dilatan las pupilas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cultura popular** Antaño se decía que la belladona ayudaba a volar a las brujas. Se cree que el nombre de belladona («mujer bella») se debe a que las damas italianas la empleaban para dilatar las pupilas y hacer los ojos más atractivos.
- **Relajante** La belladona ha sido utilizada del mismo modo en toda la historia. Se prescribe para relajar los órganos distendidos, especialmente el estómago y los intestinos, y aliviar así el cólico intestinal y el dolor. Es buena para la úlcera péptica porque disminuye la producción de ácidos gástricos y relaja los espasmos de las vías urinarias.
- **Enfermedad de Parkinson** Esta hierba puede emplearse para tratar los síntomas de la enfermedad de Parkinson ya que disminuye los temblores y la rigidez y mejora el habla y la movilidad.
- **Anestésico** Las propiedades como relajante muscular suave de la belladona la hacen útil en la medicina convencional como anestésico, en especial cuando es necesario mantener las secreciones digestivas o bronquiales al mínimo.

PARTES UTILIZADAS

*Las **hojas** se recolectan al principio del verano. Su efecto es más débil que el de la raíz y su uso es más común.*



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia Tomar únicamente bajo prescripción profesional, médico o herbolario. La belladona puede ser mortal en dosis erróneas.



*La **tintura**, elaborada con las hojas o la raíz, es un relajante fuerte. Los especialistas en hierbas la recetan para aliviar cólicos y para tratar la enfermedad de Parkinson.*

Barosma betulina (Rutáceas)

BUCHÚ



Buchú
Arbusto rápido que llega a 2 m de altura, con hojas sin rabillo, ligeramente duras, que llevan glándulas grasas.

Remedio tradicional sudafricano, el buchú se toma como estimulante, diurético y alivio para las dolencias digestivas. El la medicina herbácea occidental está valorado como antiséptico urinario y diurético y se empleaba concretamente para tratar la cistitis y otras infecciones de las vías urinarias. El buchú tiene un fuerte sabor y aroma característico que recuerda al de la grosella negra; algunos lo describen como una mezcla entre el romero y la menta.



El buchú se cultiva para uso comercial y es utilizado para dar el sabor a grosella negra del cassis.

HÁBITAT Y CULTIVO

El buchú es originario de Suráfrica, donde su cultivo está muy extendido en las laderas de los montes. También se cultiva en zonas de América del Sur. Esta hierba se reproduce a partir de esquejes al final del verano y requiere suelo bien drenado y mucho sol. Las hojas se recolectan cuando la planta está en flor o en fruto durante el verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Dos especies muy próximas, *B. crenulata* y *B. serratifolia*, se utilizan de la misma forma que el buchú, pero contienen menos aceite volátil y no son tan eficaces.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (1,5%–2,5%), entre ellos pulegona, mentona, diosfenol
- Compuestos del azufre
- Flavonoides (diosmina, rutina)
- Mucílago

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiséptico urinario
- Diurético
- Estimulante
- Estimulante uterino

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional** del pueblo khoikhoin de Suráfrica. Se utiliza como estimulante general y diurético. Es muy aromático y se toma como carminativo para ayudar a aliviar la hinchazón y los gases.
- **Primeros usos occidentales** Esta hierba fue exportada a Gran Bretaña por primera vez en 1790 y llegó a ser medicamento oficial en 1821, al entrar en la lista de la *British Pharmacopoeia* como remedio eficaz para la «cistitis, uretritis, nefritis y el enfriamiento de la vejiga».
- **Tratamiento urinario moderno** En general, el buchú se utiliza hoy día en la herboristería occidental para el mismo tipo de dolencias urinarias que en el siglo XIX. Es común recetarla para infecciones de las vías urinarias y, combinada con hierbas como el maíz (*Zea mays*, p. 152) y el enebro (*Juniperus communis*, p. 223), suele resultar eficaz para curar la cistitis aguda. Si se toma de forma regular, puede ayudar a evitar los ataques periódicos de cistitis o uretritis crónica. Suele tomarse también para prostatitis y colon irritable, a menudo combinado con hierbas como la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*, p. 168) y el maíz. El diosfenol posee una acción diurética y en parte se le atribuye el efecto antiséptico sobre el aparato urinario.
- **Ginecología** La infusión de buchú sirve para tratar la cistitis y uretritis, en especial cuando están relacionadas con un problema anterior de cándida, por ejemplo un afta vaginal. Generalmente es preferible la infusión a la tintura, sobre todo cuando la enfermedad comienza de forma repentina. La infusión también se emplea en irrigaciones para la leucorrea (flujo vaginal blanco) y en ocasiones para el afta. Esta hierba es un estimulante uterino y contiene pulegona, que también está presente en grandes cantidades en el poleo (*Mentha pulegium*, p. 233). El pulegona es abortivo, además de potente emenagogo (provoca el flujo menstrual). Por lo tanto, el buchú no debe tomarse durante el embarazo.

AUTOMEDICACIÓN

Infecciones del aparato urinario, p. 314

PARTES UTILIZADAS

Las hojas se recogen en verano y se usan en preparados para las infecciones urinarias.



Las hojas contienen aceite volátil, que es antiséptico

Hojas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar durante el embarazo o la lactancia



Infusión *(preparación, p. 290). Para la prostatitis, beber una taza dos veces al día.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para infecciones urinarias crónicas, tomar 40 gotas con agua tres veces al día.*



Cápsulas *(preparación, p. 291). Para la cistitis, tomar una cápsula de 500 mg dos veces al día.*

Bupleurum chinense sin. *B. scorzoneraefolium* (Umbelíferas)

BUPLEURO CHINO, CHAI HU (CHINO)



BUPLEURO Perenne que llega a 1 m de altura, con hojas en forma de hoz y pequeñas flores amarillas agrupadas.

Citado por primera vez en textos del siglo I a.C., es una de las hierbas «armónicas» de China ya que equilibra distintos órganos y energías corporales. Se usa como tónico fortalecedor de la acción del aparato digestivo, mejora la función del hígado y ayuda a impulsar la sangre hacia la superficie del cuerpo. Estudios recientes realizados en Japón han confirmado el uso tradicional al demostrar que protege el hígado.



*El **bupleuro** es muy fácil de encontrar a la venta en las herboristerías de China. Es muy común tomarlo como tónico hepático.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El bupleuro crece en China y se cultiva por toda la parte central y oriental del país. También se encuentra en otras zonas de Asia y en Europa. El bupleuro se propaga a partir de semillas en primavera o por división de la raíz en otoño y requiere suelos con buen drenaje y mucho sol. La raíz se arranca en primavera y otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Bupleurumol
- Saponinas triterpénicas –saikósidos (saikosaponinas)–
- Flavonoides (rutina)

EFECTOS PRINCIPALES

- Protector del hígado
- Antiinflamatorio
- Tónico
- Antiviral

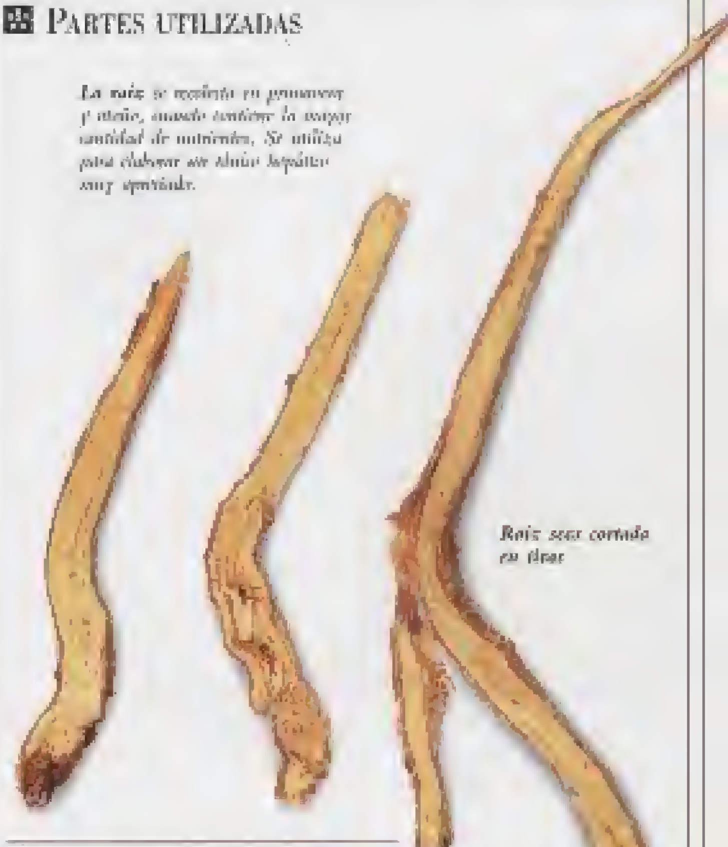
INVESTIGACIÓN

- **Saikósidos** Las investigaciones realizadas en Japón, desde la década de los setenta en adelante, sobre el género *Bupleurum* han revelado que los saikósidos constituyen medicamentos potentes. Parece ser que protegen al hígado de la toxicidad y fortalecen su función, incluso en personas con problemas del sistema inmunológico. A partir de este descubrimiento, las pruebas clínicas llevadas a cabo en Japón en la década de los ochenta demostraron que la raíz es eficaz cuando se emplea en el tratamiento de la hepatitis y de otras afecciones crónicas del hígado.
- **Antiinflamatorio** Los saikósidos estimulan la producción corporal de corticosteroides e incrementan su efecto antiinflamatorio.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio chino antiguo** El bupleuro se ha tomado en China durante más de dos mil años como tónico hepático. Siempre se ha creído que fortalece el *qi* del hígado y que posee una acción tónica sobre el bazo y el estómago. En la medicina china, el bupleuro se emplea para tratar la «carencia de armonía» entre el hígado y el bazo, una afección que se manifiesta por sí misma en problemas del aparato digestivo tales como dolores abdominales, hinchazón, náuseas e indigestión.
- **Problemas hepáticos** Al igual que el cardo mariano (*Carduus marianus*, p. 71) y miembros del género *Glycyrrhiza*, por ejemplo el regaliz (*G. glabra*, p. 99) y el *gan cao* (*G. uralensis*, p. 215), el bupleuro es un remedio excelente para el hígado enfermo o que funcione mal. Su acción antiinflamatoria puede contribuir a su empleo general en el tratamiento de enfermedades hepáticas.
- **Fiebre** En China se toma el bupleuro para bajar la fiebre, en especial en los casos en que va acompañada de un sabor amargo en la boca, irritabilidad y vómitos o dolores abdominales, o mareos y vértigo.
- **Remedio moderno en Japón** El uso tradicional del bupleuro y la investigación científica han coincidido tanto que muchos médicos japoneses que practican la medicina occidental convencional utilizan hoy extractos de la raíz del bupleuro para tratar a pacientes con problemas hepáticos.
- **Otros usos** El bupleuro sirve a veces para tratar hemorroides o tejidos prolapsados en la pelvis, tales como el prolapso del útero.

PARTES UTILIZADAS



La raíz se recolecta en primavera y otoño, cuando contiene la mayor cantidad de nutrientes. Se utiliza para elaborar un tónico hepático muy apreciado.

Raíz seca cortada en tiras

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No exceder de la dosis prescrita. En ocasiones puede producir náuseas o vómitos.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para provocar el sudor y bajar la fiebre, beber una taza tres veces al día.*

Remedio *Para mejorar la función del hígado, cocer 15 g de bupleuro, 5 g de regaliz y 750 ml de agua (ver p. 290). Tomar en tres dosis durante un periodo de 24 horas.*

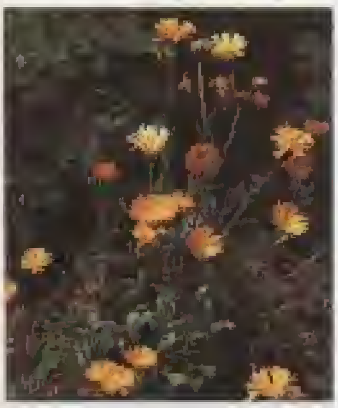
Calendula officinalis (Compuestas)

CALÉNDULA, MARAVILLA



CALÉNDULA Anual que alcanza 60 cm de altura, con flores de color naranja intenso de estructura parecida a la de las margaritas.

La caléndula es una de las hierbas mejor conocidas y más versátiles de la medicina herbácea occidental. Sus pétalos de color naranja intenso constituyen un remedio excelente para la piel inflamada o irritada ya que sus propiedades antisépticas y curativas ayudan a evitar que se extienda la infección, además de acelerar la recuperación. La caléndula es también una hierba depurativa y desintoxicante, y en infusión y tintura se utiliza para tratar infecciones crónicas.



A las alegres flores de la caléndula se les atribuía la capacidad de elevar el espíritu y fomentar la jovialidad.

HÁBITAT Y CULTIVO

La caléndula, originaria del sur de Europa, se cultiva en las regiones templadas de todo el mundo. Es fácil de propagar con semillas y se da en casi todo tipo de suelos. Las flores se recolectan en cuanto abren al principio del verano y se dejan secar a la sombra.

ESPECIES RELACIONADAS

C. arvensis, una especie silvestre, parece tener las mismas propiedades terapéuticas que la caléndula.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Triterpenos
- Resinas
- Glicósidos amargos
- Aceite volátil
- Esteroles
- Flavonoides
- Mucílago
- Carotenos

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiinflamatorio
- Alivia los espasmos musculares
- Astringente
- Evita hemorragias
- Sana heridas
- Antiséptico
- Desintoxicante
- Estrógeno suave

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Propiedades terapéuticas** La caléndula es antiséptica. Algunos de sus componentes son antifungales (en especial las resinas), antibacterianas y antivirales. Esta hierba también tiene un efecto astringente sobre los capilares, lo cual explica su eficacia frente a cortes, heridas, varices y distintas afecciones inflamatorias.

■ **Remedio para la piel** La caléndula es, por encima de todo, un remedio para la piel y constituye un tratamiento eficaz para problemas dermatológicos leves. Se emplea para cortes, rasguños y heridas; para la piel inflamada o con rojeces, entre ellas las quemaduras de menor importancia o las producidas por el sol; para el acné y muchos tipos de erupciones; y para afecciones debidas a hongos como la tiña, el pie de atleta y el afta. Es muy útil para la incontinencia de orina y la costra láctea y calma los pezones doloridos por la lactancia.

■ **Desórdenes digestivos** Ingeridas, la infusión y la tintura de caléndula ayudan en los problemas inflamatorios del sistema digestivo tales como la gastritis, úlceras pépticas, ileítis regional y colitis.

■ **Desintoxicante** La caléndula ha sido considerada durante mucho tiempo una hierba desintoxicante. Ayuda a tratar la toxicidad que subyace en muchas fiebres e infecciones y en muchas afecciones sistémicas de la piel, como el eczema y el acné. También se considera depuradora para el hígado y la vesícula biliar y puede utilizarse para tratar problemas que afecten a estos órganos.

■ **Ginecología** La caléndula posee una acción estrógena suave por lo que suele emplearse para disminuir el dolor del período y regular la menstruación. La infusión es muy eficaz en irrigaciones para el afta vaginal.

PARTES UTILIZADAS



Las flores se recolectan en verano. Las flores y los pétalos se emplean para utilizarlos en una amplia gama de preparados.

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Infusión (preparación, p. 290). Para infecciones crónicas producidas por hongos, por ejemplo tiña o afta, beber una taza tres veces al día.



La crema es fácil de hacer (ver p. 295). Aplicar en cortes y arañazos.



Ungüento (preparación, p. 294). Para quemaduras leves, aplicar hasta tres veces diarias.

ACEITE EN INFUSIÓN (preparación, p. 295). Para la piel seca inflamada, frotarlo en la zona de dos a tres veces al día.

TINTURA (preparación, p. 291). Para el eczema, tomar 30 gotas con agua tres veces al día.

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Erupciones de la piel inflamada**, p. 303.
- **Heridas y contusiones**, p. 304.
- **Hipersensibilidad en los senos y dolor en los pezones**, p. 315.
- **Incontinencia de orina**, p. 318.
- **Infecciones digestivas**, p. 305.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Pie de atleta**, p. 304.
- **Varices**, p. 302.

Capsicum frutescens (Solanáceas)

Pimienta de Cayena, chile



Pimienta de Cayena Arbusto perenne que llega a 1 m de altura, con frutos cónicos de color rojo estrechos y semillas blancas en su interior.

Es originaria de las regiones tropicales de América y fue introducida en Occidente en el siglo XVI. En cocina es muy conocida por su sabor ardiente y picante y no sorprende saber que medicinalmente constituye un poderoso estimulante calorífico. Actúa sobre la circulación y la digestión y se emplea para tratar una amplia gama de dolencias, desde la artritis y los sabañones hasta el cólico y la diarrea.

Partes utilizadas

El fruto facilita la digestión y mejora la circulación.



Fruto seco

El fruto puede medir hasta 10 cm

Fruto fresco



La ***pimienta de Cayena*** *es tan popular en México, de donde procede, que se utiliza incluso para dar sabor a un helado.*

Hábitat y cultivo

La pimienta de Cayena es originaria de la América tropical y actualmente se cultiva en todas las zonas tropicales, especialmente de África y la India. Nace de semillas a principios de la primavera y se desarrolla en condiciones de humedad y calor. El fruto se recoge cuando está maduro, en verano y se deja secar a la sombra.

Especies relacionadas

Existen muchas especies y variedades estrechamente relacionadas con *C. frutescens*, todas picantes en distintos grados. La pimienta húngara (una de las pimientas más suaves) y los pimientos grandes verdes y rojos que se toman como verdura, son variedades de *C. annuum* y constituyen alimentos medicinales importantes.

Componentes principales

- Capsaicina (0,1–1,5%)
- Carotenoides
- Flavonoides
- Aceite volátil
- Saponinas esteroidales (capsicidinas, sólo en las semillas)

Efectos principales

- Estimulante
- Tónico
- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Antiséptico
- Aumenta la secreción del sudor
- Aumenta el flujo sanguíneo hacia la piel
- Analgésico

Usos tradicionales y actuales

- **Componentes activos** Se sabe que la capsaicina es el componente que estimula la circulación y altera la regulación térmica. Aplicada sobre la piel, la capsaicina insensibiliza las terminaciones nerviosas, por eso solía utilizarse como analgésico local. Se cree que las capsicidinas, que se hallan en las semillas, poseen propiedades antibióticas.
- **Estimulante calorífico** Las propiedades caloríficas de esta planta la convierten en un valioso remedio para la mala circulación y otras afecciones relacionadas. En especial, impulsa el flujo sanguíneo hacia las manos y los pies y hacia los órganos centrales.
- **Usos externos** Aplicada de forma local en la piel, la pimienta de Cayena es un analgésico suave. También es rubefaciente, hace que aumente el flujo de sangre a la parte afectada y esto estimula la circulación en las afecciones artríticas y reumáticas «frías», ayudando a eliminar productos de desecho y aumentando el flujo de nutrientes a los tejidos. La pimienta de Cayena se aplica también a los sabañones sin reventar; el polvo, colocado dentro de los calcetines, es un remedio tradicional para los que son propensos a tener los pies permanentemente fríos.
- **Usos internos** La pimienta de Cayena se toma para aliviar los gases y el cólico y para estimular la secreción de jugos digestivos, ayudando así a la digestión. Ayuda a evitar que se produzca la infección en el sistema digestivo y la contrarresta si ya existe. Una pizca de pimienta de Cayena resulta excelente en gárgaras para el dolor de garganta. Para terminar, aunque parezca raro, esta pimienta es útil para algunos tipos de diarrea.

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No superar la dosis establecida. No tomar las semillas solas. No tomar si se padece úlcera péptica o acidez. No tomar dosis medicinales durante el embarazo o la lactancia. No tocar ojos ni cortes después de manipular pimienta de Cayena.



Polvo *Para el dolor de garganta, añadir una pizca a 25 ml de zumo de limón. Diluir con agua caliente, añadir miel y usarlo para gargarismos.*



Aceite en infusión *Añadir 100 g de pimienta de Cayena cortada en trozos a 500 ml de aceite y calentar a fuego lento (ver p. 293). Dar un masaje suave en los miembros con tensión.*



Tintura (preparación, p. 291). *Para la gripe, mezclar 20 gotas con 100 ml de tintura de corteza de sauce. Tomar una cucharadita con agua dos veces al día.*

Pastillas Son cómodas para tratamientos largos. Tomar si se tiene mala circulación.

Ungüento (preparación, p. 294). Aplicar a los sabañones (sólo si no están reventados).

Automedicación

- **Fiebre alta**, p. 311.
- **Mala circulación**, p. 302.

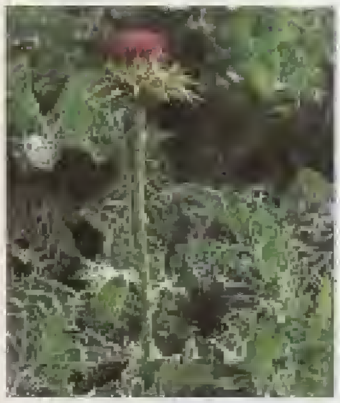
Carduus marianus sin. *Silybum marianum* (Compuestas)

CARDO, CARDO LECHAL



CARDO
Bienal espinoso que llega a 1,5 m de altura, con hojas de venas blancas y flores de color púrpura

El cardo ha sido utilizado en Europa como remedio para la depresión y problemas del hígado durante cientos, si no miles, de años. Los estudios recientes han confirmado el conocimiento tradicional de la hierba y han probado que posee una capacidad notable para proteger el hígado de daños producidos por el alcoholismo y otras clases de envenenamiento. Hoy día, el cardo es muy utilizado en Occidente para tratar afecciones hepáticas.



*El **cardo** tiene unas manchas blancas características.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Mediterráneo, el cardo se encuentra por toda Europa, pero es raro en Gran Bretaña. Crece silvestre, prospera en eriales y también se cultiva como planta ornamental. El cardo lechal prefiere un lugar al sol y se resiembra él mismo sin dificultad. Las flores se recolectan cuando están completamente abiertas al principio del verano y las semillas se recogen al final del verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen otras hierbas menos eficaces aunque de efecto beneficioso para el hígado, tales como el cardo bendito (*Cnicus benedictus*, p. 190). Otras hierbas, entre ellas la alcachofera (*Cynara scolymus*, p. 196), protegen la función del hígado frente a las toxinas, si bien no resultan tan eficaces como el cardo.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Flavolignanos (1–4%) (silymarin)
- Principios amargos
- Poliacetilenos

EFECTOS PRINCIPALES

- Protege el hígado
- Estimula la secreción de la bilis
- Aumenta la producción de leche materna
- Antidepresivo

INVESTIGACIÓN

- **Silymarin** La investigación alemana desde los años setenta se ha centrado en el silymarin, una sustancia contenida en las semillas. Esta sustancia ejerce un alto efecto protector sobre el hígado, mantiene su función y le evita daños de compuestos que normalmente resultan muy tóxicos. Se ha demostrado que el colapso grave del hígado producido por la ingestión de tetracloruro de carbono o setas venenosas puede evitarse si se toma silymarin inmediatamente antes o en las 48 horas siguientes. En Alemania, el silymarin ha sido utilizado con éxito para tratar la hepatitis y la cirrosis hepática.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales** Las flores del cardo, hervidas y tomadas como si fueran alcachofas, eran útiles como tónico primaveral tras los meses de invierno en que la gente se había visto privada de vegetales frescos. También se tomaban para aumentar la producción de leche materna y se consideraban excelentes para la melancolía, que solía asociarse a las enfermedades del hígado. Gerard afirma en su *Herball* de 1597: «En mi opinión este cardo es el mejor remedio que crece contra las enfermedades de melancolía».
- **Desórdenes hepáticos** Hoy día, el cardo es el remedio principal utilizado en la herboristería occidental para proteger el hígado y sus muchas actividades metabólicas y para ayudar a regenerar sus células. Esta hierba se utiliza en el tratamiento de la hepatitis y la ictericia, así como en afecciones en las que el hígado está estresado –debido a una infección, exceso de alcohol, o por la quimioterapia prescrita para tratar enfermedades como el cáncer–. En este último caso, el cardo puede ayudar a limitar los daños que le causa al hígado la quimioterapia y a acelerar la recuperación por los efectos secundarios, una vez terminado el tratamiento.

PARTES UTILIZADAS



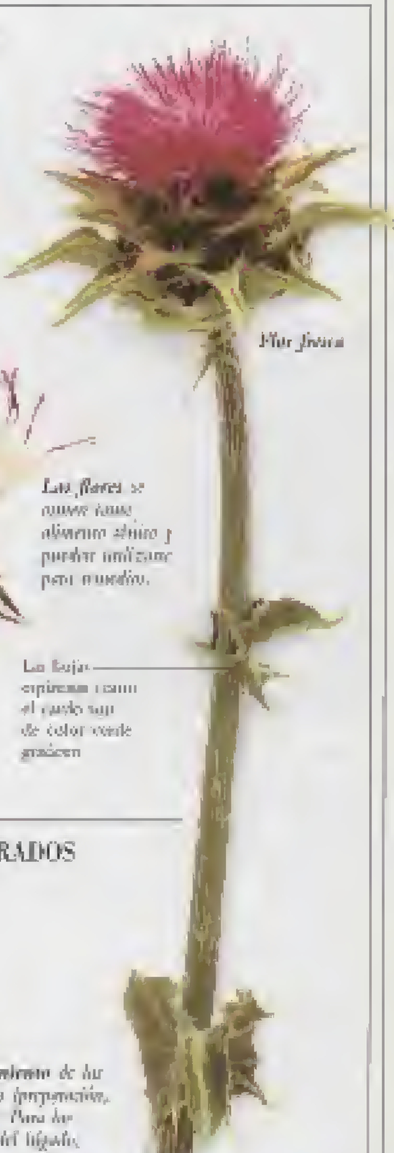
***Las semillas** contienen silymarin, que protege el hígado. Representan la parte principal de las empleadas para remedios.*



***Las flores** se comen como alimento similar y pueden utilizarse para remedios.*

Flor seca

Las hojas espinosas como el cardo son de color verde grisáceo

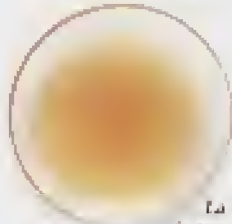


Flor fresca

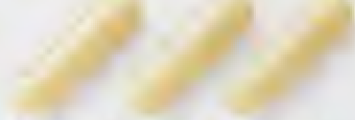
PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



***Cocimiento** de las semillas (preparación, p. 290). Para los trastornos del hígado, tomar media taza al día.*



***La tintura** de semillas se toma para las afecciones crónicas del hígado.*



***Cápsulas** de semillas (preparación, p. 291). Para la resaca, tomar una cápsula de 500 mg.*

PASTILLAS Se prescriben para tratamientos prolongados de los desórdenes hepáticos

PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES

Cassia senna sin. *Senna alexandrina* (Leguminosas)

SEN, SEN DE ALEJANDRÍA



Sen Pequeño arbusto perenne que crece hasta 1 m de altura, de tallos leñosos rectos y flores amarillas.

Casi todo el mundo ha tomado alguna vez en su vida un preparado que incluyera sen. El sen es probablemente una de las hierbas medicinales mejor conocidas, entre otras razones porque aún es muy utilizado en la medicina convencional. Es un laxante eficaz y resulta útil en particular para los ataques de estreñimiento ocasionales. Su sabor es ligeramente amargo y nauseabundo y por esta razón suele mezclarse con otras hierbas.



Los arbustos de sen tienen pares de hojuelas lanceoladas a ambos lados de un tallo central.

HÁBITAT Y CULTIVO

El sen es originario de África tropical y actualmente se cultiva en todo el continente. Se reproduce a partir de semillas en primavera o de esquejes a principios del verano y necesita mucho sol. Las hojas pueden recolectarse antes o mientras la planta está en flor y las vainas cuando están maduras, en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen más de 400 especies de *Cassia*. El sen de la India (*C. angustifolia*) se cultiva en el subcontinente indio y posee las mismas propiedades terapéuticas que *C. senna*. En la medicina ayurvédica se utiliza para problemas de la piel, ictericia, bronquitis y anemia, así como para el estreñimiento. *Jue ming zi* (*C. obtusifolia*) se emplea en la medicina tradicional china para casos de «fuego en el hígado», estreñimiento y arteriosclerosis.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Glicósidos de antraquinona (senósidos)
- Glicósidos de naftalina
- Mucílago
- Flavonoides
- Aceite volátil

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante
- Laxante
- Catártico

INVESTIGACIÓN

- **Senósidos** Estudios exhaustivos llevados a cabo durante los últimos cincuenta años han permitido llegar a un conocimiento profundo de los efectos del sen. Los senósidos irritan las paredes interiores del intestino grueso y hacen que los músculos se contraigan con fuerza, lo cual provoca la evacuación unas 10 horas después de ingerir la dosis. Los senósidos también impiden que el intestino grueso absorba el fluido ayudando así a que las deposiciones sean blandas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Primer registro** Esta hierba fue utilizada por primera vez con fines medicinales por los médicos árabes en el siglo IX a.C.
- **Estreñimiento** El sen ha sido empleado siempre específicamente para el estreñimiento. Es adecuado, particularmente, cuando se necesitan deposiciones blandas, por ejemplo en casos de fisura anal. El sen es un buen laxante a corto plazo, pero no debe tomarse más de diez días pues provoca el debilitamiento de los músculos del intestino grueso.
- **Catártico** Como catártico (laxante extremadamente fuerte), el sen puede producir retortijones y cólicos, por esta razón suele tomarse con hierbas aromáticas y carminativas que relajan los músculos intestinales.

AUTOMEDICACIÓN

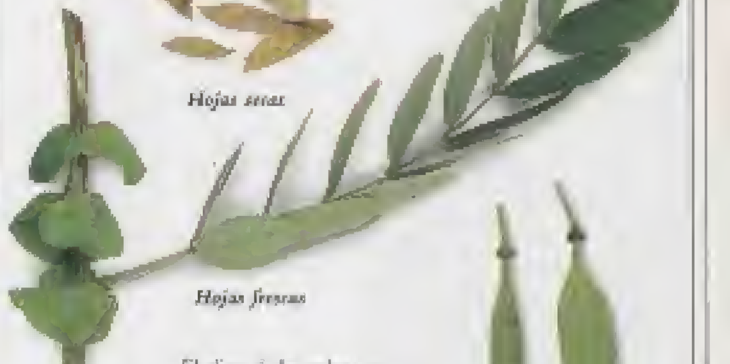
- **Estreñimiento**, p. 307.

PARTES UTILIZADAS



*La acción de las **hojas** es más fuerte que la de las vainas y por esta razón su uso no es tan común*

Hojas secas



Hojas frescas

*El efecto de las **vainas** es más suave que el de las hojas. Con ellas se hacen comprimidos y otros preparados.*



Vainas secas



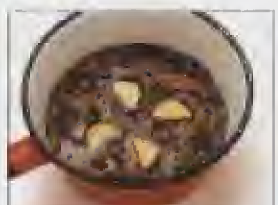
Vainas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No dar a niños menores de 12 años. No tomar durante más de 10 días seguidos. No tomar si se padece colitis. No tomar durante el embarazo.



***Pastillas** Es el preparado más frecuente del sen y resultan cómodas. Tomar en caso de estreñimiento ocasional.*



***Cocimiento** Para el estreñimiento, poner en una taza de 3 a 6 vainas de sen y 1 g de jengibre fresco, echarle agua hirviendo y dejar de 6 a 12 horas. Colar y beber.*



Clavo

Jengibre

***Infusión** Para el estreñimiento leve, poner en infusión una o dos vainas de sen, 1 g de jengibre fresco y uno o dos clavos en una taza con agua hirviendo y dejar 15 minutos. Colar y beber.*

TINTURA Los herbolarios la recetan para tratar el estreñimiento leve.

Caulophyllum thalictroides (Berberidáceas)

Cohosh azul



Cohosh azul Perenne que alcanza 1 m de altura, de hojas grandes trilobuladas, flores de color morado azulado y bayas azul oscuro

La cohosh azul es originaria de América y todavía se encuentra silvestre en los bosques orientales de Norteamérica. Fue utilizada por distintas tribus indias para facilitar el parto. Aún se la considera hierba para mujeres y actualmente se utiliza en la herboristería occidental básicamente para tratar varias afecciones ginecológicas, aunque también es buena para la artritis.



*La **cohosh azul** tiene un aspecto impresionante. Tiene tres tallos de color morado azulado divididos en hojas en la parte superior, rodeando a una sola flor.*

Hábitat y cultivo

Crece silvestre en la mayor parte del este de América del Norte, desde Manitoba hasta Alabama y prefiere valles boscosos, laderas orientadas al norte y márgenes muy húmedos. Suele recogerse silvestre, pero puede cultivarse y, en este caso, se propaga a partir de semillas sembradas cuando están maduras, o por división de las raíces en otoño.

Especies relacionadas

Se cree que *C. robustum*, una especie rusa, tiene propiedades similares. Se sabe que posee componentes antifúngicos.

Componentes principales

- Alcaloides (caulofilina, laburnina, magnoflorina)
- Saponinas esteroidales (caulosapogenina)
- Resina

Efectos principales

- Antiespasmódico
- Diurético
- Provoca el flujo menstrual
- Tónico uterino
- Antirreumático
- Sudorífico
- Antiinflamatorio

Investigación

- **Saponinas esteroidales** Es una planta poco estudiada que merece mayor investigación. Su firme reputación de hierba para facilitar el parto y para afecciones ginecológicas puede deberse en parte a las saponinas esteroidales ya que se sabe que estimulan el útero.

Usos tradicionales y actuales

- **Hierba tradicional para mujeres** Cohosh es un nombre algonquino. La cohosh azul era una hierba medicinal popular para un gran número de tribus norteamericanas. La consideraban básicamente hierba para mujeres ya que ayuda a aumentar las contracciones en los dolores del parto, corrige el retraso o la irregularidad de la menstruación y alivia la hemorragia, menstruación abundante y los dolores del periodo.
- **Otros usos tradicionales** Los nativos americanos tomaban la raíz como anticonceptivo y dos sexos la utilizaban para tratar afecciones del sistema genitourinario.
- **Remedio moderno** Los colonos europeos de América del Norte aprendieron el valor de la cohosh azul de los pueblos nativos y esta hierba fue incluida en la *Pharmacopeia of the United States* hasta 1905. Sus usos medicinales actuales no guardan diferencias radicales con los tradicionales. Todavía se la considera como una hierba especialmente adecuada para las mujeres y se emplea sobre todo como tónico uterino para aliviar el dolor del útero y el ovario y ayudar a que aumente el flujo sanguíneo de la menstruación. Al ser un estimulante uterino, no debe tomarse durante el embarazo, pero resulta ser útil durante el parto.
- **Antiinflamatorio** Rebaja la inflamación y a veces se emplea en el tratamiento de afecciones artríticas y reumáticas.

Partes utilizadas

***La raíz y el rizoma** se arrancan en otoño y se dejan secar para emplearlos en preparados medicinales.*



Raíz y rizoma frescos

La raíz contiene componentes esteroidales que ayudan en el parto



Raíz y rizoma secos

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia: Tomar únicamente bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo. Esta planta puede producir dermatitis por contacto.



Cocimiento *Los herbolarios lo prescriben para aliviar el dolor menstrual y tratar la artritis*



Tintura *Se da durante el parto para aliviar el dolor y acelerar el nacimiento*

Centella asiatica sin. *Hydrocotyle asiatica* (Umbelíferas)

HIDROCOTILE ASIÁTICO, GOTU KOLA (HINDI)



HIDROCOTILE ASIÁTICO Enredadera herbácea perenne que crece hasta 30 cm de altura, con hojas en forma de abanico.

Es un antiguo remedio ayurvédico muy utilizado hoy en Occidente. Es una hierba tónica y limpiadora útil para problemas de la piel y desórdenes digestivos. En la India se usa para distintas afecciones, entre ellas la lepra, pero se la valora principalmente por ser revitalizadora y fortalecedora de la función nerviosa y la memoria. Su sabor es áspero y agridulce y en la India se emplea a veces en ensaladas y como verdura.



El hidrocotile asiático se encuentra silvestre por toda la India.

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de la India y del sur de Estados Unidos. También crece en zonas tropicales y subtropicales de Australia, sur de África y de América. Prefiere las zonas pantanosas y las orillas de los ríos. Aunque suele recogerse silvestre, puede cultivarse a partir de semillas en primavera. Las partes aéreas se recolectan durante todo el año.

ESPECIES RELACIONADAS

El sombrerillo de agua (*Hydrocotyle vulgaris*) es una especie europea relacionada, pero, a diferencia del hidrocotile asiático, no posee usos terapéuticos conocidos.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Saponinas triterpénicas (asiaticósido, brahmósido, thankunisida)
- Alcaloides (hidrocotilina)
- Principios amargos (vellarina)

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Antirreumático
- Diurético suave
- Sedante
- Vasodilatador periférico

INVESTIGACIÓN

- **Fertilidad** Los estudios realizados a mediados de los años noventa apuntan a que el asiaticósido y thankunisido pueden disminuir la fertilidad, un hallazgo que contrasta con uno de los usos tradicionales de esta hierba: en la India se toma para aumentar la fertilidad.
- **Otro estudio** Se sabe que hace menos densa la sangre y que, en dosis altas, ayuda a bajar el nivel de azúcar en la sangre.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Lepra y afecciones de la piel** El hidrocotile asiático ha sido utilizado durante miles de años en la India y todavía mantiene un lugar importante en la medicina ayurvédica. Se emplea específicamente para tratar la lepra, llagas de la piel y otros problemas dermatológicos.
- **Hierba tónica** Esta hierba tiene fama en la India desde antiguo de ser rejuvenecedora ya que ayuda a la concentración y la memoria. También se toma para la fertilidad y como tónico para la mala digestión y el reumatismo.
- **Otros usos indios** Las hojas frescas se dan a los niños para la disentería. Además, se considera que esta planta es útil para la fiebre, desórdenes abdominales, asma y bronquitis. Un aceite que se extrae de ella se utiliza para favorecer el crecimiento del cabello.
- **Usos occidentales** A pesar de su reputación de hierba tónica, se emplea principalmente para heridas y problemas de la piel. Además, hoy se le atribuye un efecto antiinflamatorio y se da para el reumatismo, la artritis reumatoide y la mala circulación sanguínea.

AUTOMEDICACIÓN

- **Eczema**, p. 300.

PARTES UTILIZADAS



Las partes aéreas poseen propiedades tónicas y limpiadoras valiosas.

En la India, las hojas frescas se toman en ensalada como hierba tónica.

Partes aéreas frescas

Partes aéreas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias En ocasiones puede producir sensibilidad a la luz del sol. Uso restringido en algunos países.



***El polvo** constituye un remedio ayurvédico importante. Tomar 1-2 g al día con agua como tónico general.*



***Pasta** hecha con el polvo. Mezclar dos cucharaditas de polvo con 25 ml de agua y aplicar a las manchas de eczema.*



***Infusión** (preparación, p. 290). Para el reumatismo, tomar 75 ml dos veces al día.*

TINTURA (preparación, p. 291). Para memoria y concentración débiles, tomar 30 gotas con agua tres veces al día.

Chamaelirium luteum sin. *Helonias dioica* (Liliáceas)

HELONIAS



HELONIAS
Perenne herbácea que alcanza 1 m de altura, de hojas verdes y largas y flores de color blanco verdoso.

La helonias, originaria de América del Norte, se utiliza sobre todo para desórdenes del aparato reproductor femenino y ocupa un lugar importante en la herboristería americana y británica. Es buena para problemas menstruales y quistes de ovario y puede ser útil también durante la menopausia. Esta hierba sirve además para tratar problemas digestivos. A pesar de su utilidad terapéutica, ha sido poco estudiada.



En algunos países, la ***helonias*** *recibe el nombre de estrella mágica debido al aspecto de sus flores.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de América del Norte, la helonias crece en tierras bajas, húmedas y con buen drenaje, al este del río Mississipi. Generalmente se recoge silvestre y su cultivo no es nada frecuente. Sin embargo, puede reproducirse a partir de semillas sembradas en otoño. Las helonias dan flor al principio del verano y la raíz se arranca en otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Saponinas esteroidales (hasta el 9%)
- Glicósidos (chamaelirina, helonina)

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico uterino y ovárico
- Provoca el flujo menstrual
- Diurético

INVESTIGACIÓN

- **Falta de estudios** La experiencia de los herbolarios occidentales demuestra que la helonias constituye un valioso medicamento para problemas menstruales y uterinos. La presencia de saponinas esteroidales, que estimulan el útero, indica que puede mantenerse bien la afirmación de que las helonias sirven para tratar problemas ginecológicos. Uno puede preguntarse por qué hierbas como el ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), que también contienen saponinas esteroidales, han sido estudiadas a fondo y la helonias no. ¿Podría ser, tal vez, porque las primeras afectan principalmente al aparato reproductor masculino más que al femenino? La helonias es una hierba que requiere urgentemente un estudio de investigación.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional** La helonias es un remedio tradicional de los nativos norteamericanos. Existe cierta confusión sobre su uso ya que otras muchas hierbas llevan el mismo nombre u otro parecido. Se cree que las helonias fueron empleadas por los nativos americanos, sobre todo como hierba para la mujer, puede que haya sido utilizada también por la población de Arkansas para heridas y úlceras. La raíz estuvo incluida en el *US National Formulary* desde 1916 hasta 1947 y en él se la describía como tónico uterino y diurético.
- **Hierba ginecológica moderna** Hoy día, los herbolarios médicos occidentales consideran la helonias un remedio clave para las afecciones del útero y los ovarios. Parece ejercer un efecto normalizador en el aparato reproductor femenino ya que favorece el ciclo menstrual regular y se da a las mujeres con periodos irregulares o de ausencias. Además, la helonias ayuda a los ovarios a liberar sus hormonas en el momento adecuado del mes. No obstante, hacen falta algunos meses para que esta hierba ejerza un efecto notable en el ciclo. La helonias se utiliza también para tratar endometriosis, infecciones uterinas, quistes de ovario y síntomas de la menopausia.
- **Otros usos** La helonias tiene un efecto tónico en las afecciones digestivas y genitourinarias.

AUTOMEDICACIÓN

Niveles bajos de estrógeno y progesterona, p. 316.

PARTES UTILIZADAS

La raíz *contiene saponinas parecidas a los estrógenos que resultan útiles para los desórdenes menstruales. Se recolecta en otoño.*



Raíz fresca

Los nativos americanos masticaban la raíz de la helonias para evitar el aborto.



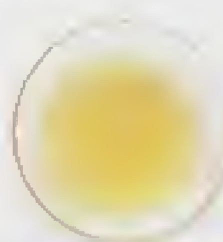
Raíz seca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

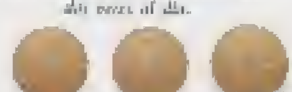
Advertencia No exceda de la dosis ni la tome durante el embarazo.



Raíz cortada para cocimiento *(preparación, p. 290). Para problemas de la menopausia, tomar media taza dos veces al día.*



La tintura *(preparación, p. 291) está recomendada para uso prolongado como tónico uterino. Tomar 10 gotas tres veces al día.*



Pastillas *Tomar las pastillas, que suelen llevar también otras hierbas, para los síntomas de la menopausia.*

Chamomilla recutita sin. *Matricaria recutita* (Compuestas)

MANZANILLA



MANZANILLA Anual de aroma dulce que crece hasta 60 cm, de hojas divididas muy finas y flores blancas.

El sabor ligeramente amargo y aromático de la manzanilla, que recuerda al de las manzanas, es muy familiar para los que gustan de tomar infusiones de hierbas. Sin embargo, los variados usos medicinales de esta planta no son bien conocidos. Es una hierba excelente para muchos desórdenes digestivos y para la tensión nerviosa y la irritabilidad. Externamente, se utiliza para la piel inflamada y el eczema. La manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*, p. 184) está muy relacionada con ésta y se utiliza de forma parecida.



*La **manzanilla** es una hierba útil que se cultiva para uso casero.*

Hábitat y cultivo

La manzanilla crece silvestre y se cultiva en la mayor parte de Europa y otras zonas templadas. Las semillas se siembran en primavera u otoño y las flores se recogen cuando están totalmente abiertas, en verano.

Componentes principales

- Aceite volátil (proazulenos, farnesina, a-bisabolol, espiroéter)
- Flavonoides (anthemidina, luteolina, rutina)
- Glicósidos amargos (ácido antémico)
- Cumarinas
- Taninos

Efectos principales

- Antiinflamatorio
- Antiespasmódico
- Relajante
- Carminativo
- Amargo suave
- Antialérgico

Investigación

- **Ensayos en Alemania** En Alemania se probó en 1987 una crema elaborada con manzanilla para ver su capacidad para sanar heridas y dio resultados muy positivos. En 1993, un ensayo realizado con manzanilla y otras cuatro hierbas demostró que eran las más eficaces para aliviar el cólico infantil.

Usos tradicionales y actuales

- **Problemas digestivos** La manzanilla se ha tomado para los problemas digestivos por lo menos desde el siglo I d.C. Al ser suave y eficaz, es muy adecuada para los niños. Esta hierba sirve para el dolor, la indigestión, la acidez, la gastritis, los gases, la hinchazón y el cólico. También se utiliza para la hernia de hiato, la úlcera péptica, la enfermedad de Crohn y el síndrome de colon irritable.
- **Tensión** La manzanilla, que contiene espiroéter, un antiespasmódico muy fuerte, relaja los músculos doloridos y tensos y calma el dolor del periodo. También alivia la irritabilidad y favorece el sueño, en especial en los niños.
- **Irritación** La manzanilla es muy útil para la fiebre del heno y el asma. Los proazulenos producen camazuleno cuando se destila vapor, que es un buen antialérgico. Externamente, puede aplicarse a la piel inflamada o con picazón y al eczema. También descansa los ojos.

Automedicación

- **Asma leve**, p. 301.
- **Catarro y fiebre del heno**, p. 312.
- **Cólico**, p. 318.
- **Eczema**, p. 300.
- **Espasmos estomacales**, p. 305.
- **Indigestión**, p. 307.
- **Insomnio**, p. 309.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Náuseas del embarazo**, p. 317.
- **Ojos irritados y cansados**, p. 310.
- **Pezones doloridos**, p. 315.

Partes utilizadas



*Las **cabezuelas** de las flores pueden utilizarse frescas o secas. Deben recogerse en el día que abren, cuando los componentes activos son más potentes.*

Flores frescas

Las flores contienen aceite volátil en el que se encuentran sustancias antialérgicas

Flores secas

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencias La planta fresca puede producir dermatitis. No ingerir el aceite esencial salvo bajo supervisión profesional. No utilizar el aceite externamente durante el embarazo.





Crema *(preparación, p. 295). Untar sobre la piel inflamada o con picazón.*



Infusión *de flores (ver p. 290). Para dormir bien por la noche, beber una taza antes de acostarse.*

Aceite esencial *Para la inflamación de [illegible], mezclar 5 gotas con 20 ml de un aceite portador y aplicar.*

Infusión Para relajar a los niños muy cansados y malhumorados, preparar una infusión con 4 cucharaditas de la hierba seca en 500 ml de agua (ver p. 290), colar y añadir al baño.

Ungüento (preparación, p. 294). Untar sobre la piel inflamada o dolorida.

Tintura (preparación, p. 291). Para el síndrome de colon irritable, tomar una cucharadita con 100 ml de agua tres veces al día.

Chrysanthemum x *morifolium* (Compuestas)

JU HUA (CHINO), CRISANTEMO DE FLORISTAS



Ju hua
Perenne que alcanza hasta 1,5 m de altura con cabezuelas de flores compuestas por florecillas radiales.

El *ju hua* es conocido en Occidente como crisantemo de floristas y se aprecia por sus cualidades ornamentales. Sin embargo, en China es una popular hierba medicinal y suele tomarse también como tisana refrescante. El *ju hua* se utiliza para mejorar la visión y descansar los ojos, para mitigar el dolor de cabeza y para contrarrestar infecciones tales como la gripe y el resfriado. Además, los estudios de investigación han demostrado que es un remedio valioso para la tensión alta.



*Las flores de **ju hua** tienen un color vivo y han sido utilizadas en China con fines medicinales desde el siglo I a.C.*

Hábitat y cultivo

El *ju hua* es originario de China. Hoy día es cultivado en la mayor parte del país; se propaga a partir de esquejes en primavera o principios del verano. Las flores se recogen en otoño cuando están completamente abiertas. Suelen secarse al sol, lo cual puede tardar mucho tiempo.

Especies relacionadas

El crisantemo silvestre (*C. indicum*) tiene un uso parecido en la herboristería china. Existen otras muchas especies estrechamente relacionadas con valores terapéuticos establecidos, por ejemplo el tanaceto (*C. vulgare*) y la matricaria (*Tanacetum parthenium*, p. 139).

Componentes principales

- Alcaloides, entre ellos estachidrina
- Aceite volátil
- Lactonas sesquiterpénicas
- Flavonoides, entre ellos apigenina
- Betaína y colina
- Vitamina B1

Efectos principales

- Sudorífico
- Antiséptico
- Baja la tensión sanguínea
- Refrescante
- Febrífugo

Investigación

- **Tensión sanguínea** Una serie de ensayos clínicos realizados en China y Japón durante los años setenta demostraron que el *ju hua* es muy eficaz para bajar la tensión y mitigar los síntomas asociados a ella tales como jaqueca, mareos e insomnio. En estas pruebas, el *ju hua* se mezcló con *jin yin hua* (*Lonicera* spp., p. 228).
- **Otro estudio** El *ju hua* ha demostrado servir para el tratamiento de la angina de pecho y tener un efecto antibiótico frente a una serie de elementos patógenos.

Usos tradicionales y actuales

- **Remedio antiguo** El *ju hua* se ha tomado en China como medicamento y bebida durante miles de años. Fue clasificado por primera vez en el *Divine Husbandman's Classic* (*Shen'nong Bencaojing*), escrito en el siglo I d.C.
- **Ojos** En China la infusión preparada con las flores constituye un remedio popular para los ojos irritados y cansados, en especial después de periodos largos de usarlos de cerca, por ejemplo leyendo o trabajando con ordenador. Las flores calientes se colocan sobre los ojos cerrados y se sustituyen al enfriarse. La infusión de *ju hua* se toma en China para mejorar la visión.
- **Refrescante y antiséptico** La infusión de *ju hua* se utiliza para bajar la fiebre, contrarrestar la infección y desintoxicar el cuerpo. Alivia las fiebres leves y las jaquecas debidas a la tensión, suaviza la sequedad de boca o garganta y quita el mal aliento.
- **Afecciones de la piel** Con las hojas frescas se prepara un emplasto antiséptico para el acné, granos, diviesos e irritaciones.
- **Tensión alta** Los síntomas que suelen asociarse a la tensión sanguínea alta, tales como mareos, jaquecas y tinnitus, se tratan con *ju hua*.
- **Convulsiones** El *ju hua* se da mezclado con otras hierbas a niños que padecen convulsiones.

Automedicación

- **Ojos irritados y cansados**, p. 310.

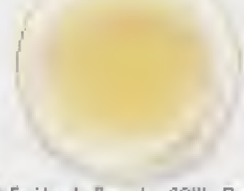
Partes utilizadas

***Las flores** se recogen al final del otoño. En China se les quita el tallo antes de secarlas para reducir su sabor amargo.*



Flores secas

Principales preparados y sus aplicaciones



***Infusión** de flores (p. 290). Para jaquecas debidas a la tensión, beber una taza cada hora.*



***Emplasto** (preparación, p. 294). Para la vista fatigada, poner las flores en agua caliente durante 10 minutos y aplicarlas sobre los ojos cerrados.*



***Hojas pulverizadas** Para el acné, mezclar una cucharadita con 2-3 cucharaditas de agua y aplicar sobre los granos.*

Emplasto de hojas frescas (preparación, p. 294). Para diviesos y granos, aplicar directamente sobre la piel.

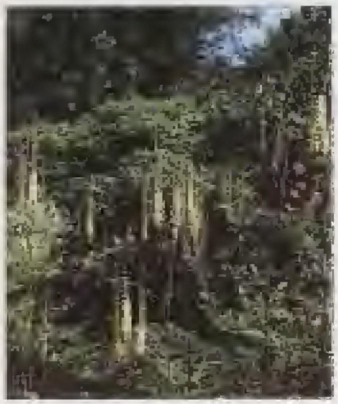
Cimicifuga racemosa (Ranunculáceas)

CIMÍFUGA, COHOSH NEGRA



Cimífuga. Perenne herbácea que alcanza 2,5 m de altura, de flores en espiga de color blanco cremoso.

La raíz de la cimífuga es un remedio de los nativos americanos. Ha sido utilizada durante mucho tiempo para dolencias femeninas, especialmente para los periodos dolorosos y los síntomas asociados a la menopausia y fue empleada por los penobscot para los problemas del riñón. También es buena para las afecciones reumáticas, incluida la artritis reumatoide y las nerviosas, como la tinnitus (zumbido en los oídos). La raíz tiene un sabor acre y amargo y un olor desagradable.



La cimífuga fue utilizada por los nativos americanos para curar problemas ginecológicos y dolencias tales como el reumatismo y la jaqueca.

Hábitat y cultivo

La cimífuga procede de Canadá y de zonas del este de Estados Unidos, donde llega hasta Florida. Prefiere los lugares sombreados de bosques y setos. Esta hierba se cultiva actualmente en Europa y puede hallarse silvestre por siembra espontánea a partir de las plantas cultivadas. Se reproduce por semillas y la raíz se recolecta en otoño.

Especies relacionadas

En la medicina tradicional china se emplean muchas especies de *Cimicifuga*, entre ellas *sheng ma* (*C. dahurica*) y *C. foetida*. Se les atribuye la capacidad para quitar el calor y mitigar la toxicidad y se emplean para el asma, la jaqueca y el sarampión, entre otras afecciones.

Componentes principales

- Glicósidos triterpénicos (acteína, cimicifugósido)
- Isoflavonas (formononetina)
- Ácido isoferúlico
- Ácido salicílico
- Taninos
- Resina

Efectos principales

- Provoca el flujo menstrual
- Antirreumático
- Expectorante
- Sedante

Investigación

- **Menopausia** Los estudios realizados han confirmado la validez del uso tradicional. Los resultados de un ensayo alemán publicado en 1995 revelaban que la cimífuga, combinada con el hipérico (*Hypericum perforatum*, p. 104) era eficaz en un 78% al tratar sofocos y otros problemas de la menopausia.
- **Propiedades estrogénas** La cimífuga posee una acción estrógena bien definida y se considera que reduce los niveles de la hormona luteinizante pituitaria, lo cual hace disminuir la producción de progesterona de los ovarios.

Usos tradicionales y actuales

- **Usos ginecológicos** La cimífuga ha sido utilizada durante mucho tiempo por los nativos americanos para afecciones femeninas, de ahí su nombre popular en inglés *squaw root* (raíz india). Hoy se emplea para el dolor del periodo, problemas menstruales en los que la producción de progesterona es muy alta y síntomas de la menopausia, especialmente sofocos, debilidad y depresión.
- **Inflamación** La cimífuga es útil para la artritis inflamatoria, especialmente cuando va asociada a la menopausia y es eficaz también para los problemas reumáticos, incluida la artritis reumatoide.
- **Propiedades sedantes** La acción sedante de la cimífuga la hace muy valiosa para tratar distintas afecciones, entre ellas la tensión sanguínea alta y la tinnitus (zumbido en los oídos). También es muy útil para la tosferina y el asma.

Partes utilizadas



La raíz se arranca en otoño. En herbolistería es frecuente utilizar la raíz seca.

Los componentes activos son más fuertes en las raíces maduras

Raíz fresca



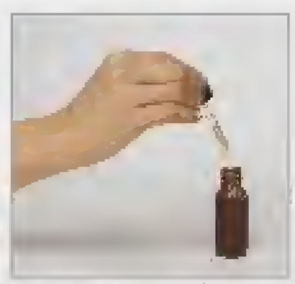
Raíz seca

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia: No tomar durante el embarazo o la lactancia. Uso restringido en algunos países.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para el reumatismo, tomar media taza dos veces al día.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para aliviar el dolor de la regla, añadir 40 gotas a 100 ml de agua y tomar tres veces al día.*

Pastillas Elaboradas con la planta en polvo. Tomar para síntomas de la menopausia tales como cambios de humor y sofocos.

Automedicación

- **Artritis**, p. 313.
- **Niveles bajos de estrógeno y progesterona**, p. 316.

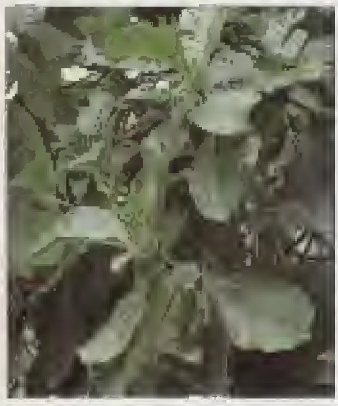
Cinchona spp. (Rubiáceas)

QUINO, ÁRBOL DE LA QUINA



Quino
Árbol siempreverde que alcanza hasta 25 m de altura, de corteza rojiza y hojas que llegan a medir 50 cm.

A la quina se la conoce sobre todo por ser la fuente de la quinina, que durante siglos ha sido el remedio más utilizado en el mundo contra la malaria. Fue documentada por primera vez en Perú por un misionero jesuita, en 1633. Además de emplearse como remedio para la malaria, esta planta sirve para la fiebre y los problemas digestivos. Existen varias especies de *Cinchona* usadas con fines medicinales, entre ellas *C. calisaya*, *C. ledgeriana* y *C. officinalis*.



La corteza del ***quino*** *(quina) tiene un sabor amargo y se emplea, ella o su principio activo, la quinina, para saborizar el agua tónica.*

Hábitat y cultivo

El quino es originario de las regiones tropicales montañosas de América del Sur, especialmente de Perú y hoy se da también en la India, Java y zonas de África y se cultiva de forma intensiva en plantaciones. Se propaga por esquejes al final de la primavera. De los ejemplares de 6 a 8 años se quita la corteza del tronco, las ramas y las raíces y se dejan secar al sol. Se estima que la producción de quina ronda las 8.200 toneladas anuales.

Componentes principales

- Alcaloides (hasta el 15%), especialmente alcaloides de la quinolina (quinina, quinidina) y alcaloides indólicos (cinchonamina)
- Glucósidos triterpénicos amargos (quinovina)
- Taninos
- Ácido quínico

Efectos principales

- Amargo
- Febrífugo
- Antimalárico
- Tónico
- Estimulante del apetito
- Antiespasmódico
- Astringente
- Antibacteriano

Investigación

- **Farmacología** La quina ha sido estudiada a fondo y sus efectos farmacológicos están bien definidos.
- **Quinina** Es un fuerte antimalárico y antibacteriano. Al igual que otros alcaloides, es antiespasmódico.
- **Amargo** La quina contiene componentes amargos, entre ellos alcaloides y quinovina, que producen una estimulación refleja de la digestión en general y aumentan las secreciones estomacales.
- **Quinidina** Es un depresor cardiaco y se sabe que reduce los latidos y regulariza el ritmo cardiaco.

Usos tradicionales y actuales

- **Remedio tradicional** Los pueblos indígenas de Perú la han tomado durante siglos y sigue siendo un buen remedio para la fiebre, los problemas digestivos y las infecciones.
- **Antimalárico** La quina y en particular la quinina, fueron los medicamentos principales contra la malaria hasta la primera guerra mundial. A partir de los años sesenta, la resistencia del parásito de la malaria a la cloroquina, una droga sintética, llevó a utilizar de nuevo la quinina para prevenir y tratar esta enfermedad. La quinina se emplea también para tratar otras afecciones febriles agudas.
- **Estimulante digestivo** Como tónico amargo, la quina estimula la producción de saliva, las secreciones digestivas y el apetito y mejora la función digestiva débil.
- **Gárgaras** Para aliviar la garganta inflamada e infectada.
- **Espasmos musculares** Esta planta se emplea para los calambres, especialmente los nocturnos. También alivia la artritis.
- **Remedio indio** En la India, la quina es utilizada para distintas afecciones, entre ellas la ciática, la disentería y los problemas con el kapha (ver p. 35).

Partes utilizadas

La corteza del tronco, las ramas y las raíces contienen alcaloides, especialmente la quinina. Lo más utilizado con fines medicinales es la corteza del tronco.



Corteza seca



Corteza fresca

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia Tomar exclusivamente bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo. El uso excesivo produce «quinismo», que en casos extremos puede llevar al coma y la muerte. Uso restringido en algunos países.



El polvo *se emplea para tratar la malaria.*



El cocimiento *es un remedio muy conocido para la fiebre. También se utiliza en gargarismos para el dolor de garganta.*



La tintura *es muy amarga y se prescribe para favorecer la digestión.*

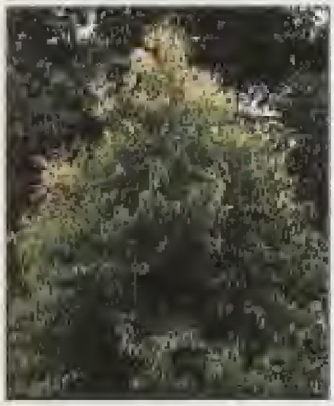
Cinnamomum verum sin. *C. zeylanicum* (Lauráceas)

CANELA, DALCINI (HINDI)



Canelo Árbol siempreverde que alcanza de 8 a 18 m de altura, de corteza pardorrojiza y flores amarillas.

Además de ser una de las especias más importantes del mundo, la canela es una antigua hierba medicinal mencionada por escrito por primera vez en un texto religioso judío, la Torá. La canela tiene una larga historia de uso en la India y fue utilizada por primera vez en Egipto y en algunas zonas de Europa desde el año 500 a.C. aproximadamente. En el uso tradicional, esta hierba se tomaba para el resfriado, la gripe y los problemas digestivos y hoy todavía se usa prácticamente del mismo modo.



*El **canelo** se cultiva hoy por la especia y como medicina. Antes sólo se usaba con fines medicinales la corteza de los árboles silvestres.*

Hábitat y cultivo

La canela es originaria de Sri Lanka y la India, crece en las selvas tropicales hasta una altitud de 500 m. Su cultivo está muy extendido en todas las zonas tropicales del mundo, especialmente en Filipinas y las Indias Occidentales. La canela se reproduce a partir de esquejes. Cada dos años, en la estación de las lluvias, se cortan los árboles jóvenes un poco por encima del nivel del suelo. Se recoge la corteza y se deja fermentar durante 24 horas. Luego se raspa la corteza exterior y queda al descubierto la interior.

Especies relacionadas

La canela de China (*rou gui*, *C. cassia*) es una especie muy parecida, de componentes y propiedades terapéuticas similares. Procede de China y Japón y es muy usada en la herboristería china de modo casi igual a la canela. Valorada como tónico *yang* fuerte (ver p. 38).

Componentes principales

- Aceite volátil hasta el 4% (cinamaldeído 65-75%, eugenol 4-10%)
- Taninos (condensados)
- Cumarinas
- Mucílago

Efectos principales

- Estimulante calorífico
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Antiséptico
- Antiviral

Investigación

- **Estudio japonés** En los años ochenta, un estudio realizado en Japón sobre el componente cinamaldeído demostró que es sedante y analgésico. También se considera que baja la tensión sanguínea y la fiebre.
- **Extractos de la corteza** Los extractos de la corteza poseen efectos antibacteriales y antifungales.

Usos tradicionales y actuales

- **Propiedades terapéuticas** El valor medicinal de la canela se debe en gran medida a su aceite volátil que posee propiedades antivirales y estimulantes.
- **Antiguo remedio calorífico** Tanto en la India como en Europa, el uso tradicional de la canela ha sido el de hierba calorífica para afecciones «frías», generalmente mezclada con jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153). Esta hierba estimula la circulación, especialmente hasta los dedos y los pies. La canela es también un remedio tradicional para problemas digestivos tales como náuseas, vómitos y diarrea, así como para el dolor muscular y otros síntomas de afecciones virales como el resfriado.
- **Convalecencia** La canela es sustentadora y fortaleciente para la mala digestión. Se usa específicamente en tratamientos para la debilidad y en la convalecencia.
- **Remedio ginecológico** Posee un ligero efecto emenagogo: estimula el útero y favorece la hemorragia menstrual. En la India se toma después del parto como anticonceptivo.

Automedicación

- **Resfriados**, p. 311.

Partes utilizadas



*La **corteza** interior se emplea en preparados y se destila para obtener aceite esencial.*

*Las **ramitas** de la especie C. cassia son muy utilizadas en la medicina china para aliviar afecciones «frías».*

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencias La canela puede ser tóxica si se toma en exceso. No ingerir el aceite esencial salvo bajo supervisión profesional. No tomar como medicamento durante el embarazo.



Tintura *Para prepararla, hacer una infusión de la hierba en alcohol (ver p. 291). Para la flatulencia, tomar 20 gotas con agua hasta 4 veces al día.*



Aceite esencial *Para las picaduras de insectos, aplicar el aceite con la frecuencia necesaria.*



Infusión *(preparación, p. 290). Para resfriados y gripe, beber media taza de dos a tres veces diarias.*



*El **polvo** se utiliza principalmente en la India. Para la mala digestión, tomar 1/4 de cucharadita con agua de dos a tres veces al día.*

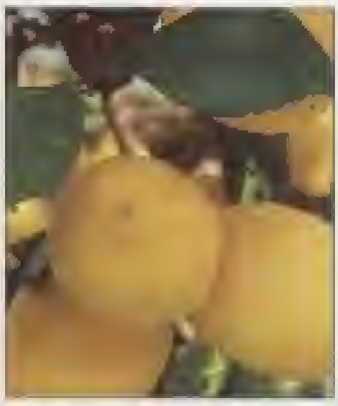
Citrus limon (Rutáceas)

LIMÓN



LIMONERO Árbol pequeño y siempreverde que llega a medir 7 m de altura, de hojas dentadas de color verde claro.

El limón es una de las medicinas naturales más importantes y versátiles de uso casero. Alimento familiar a la vez que remedio, posee un alto contenido de vitamina C que ayuda a aumentar la resistencia a las infecciones, por lo que es útil para el resfriado y la gripe. Se toma como preventivo para muchas afecciones, entre ellas las infecciones estomacales, problemas circulatorios y arterioesclerosis (engrosamiento de las paredes arteriales).



El ***limón*** *era el remedio contra el escorbuto (producido por la carencia de vitamina C) mucho antes de que se identificara la vitamina C.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Considerado originario de la India, el limonero se desarrolló primero en Europa en el siglo II d.C. y se cultiva hoy día en climas mediterráneos y subtropicales de todo el mundo. Se propaga por semillas en primavera y prefiere suelos con buen drenaje y mucho sol. El fruto se recolecta en invierno, cuando el contenido de vitamina C es más alto.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (alrededor del 2,5% de la piel), limoneno (hasta el 70%), a-terpineno, a-pineno, b-pineno, citral
- Cumarinas
- Bioflavonoides
- Vitaminas A, B1, B2, B3 y C (de 40 a 50 mg por cada 100 g de fruta)
- Mucílago

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiséptico
- Antirreumático
- Antibacteriano
- Antioxidante
- Febrífugo

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicamento valioso** La medicina popular española atribuye tantos usos medicinales al limón que se han escrito libros enteros sobre él.
- **Propiedades definidas** A pesar de su contenido ácido, una vez digerido, el limón tiene efecto alcalino dentro del organismo, lo cual lo hace muy útil para las afecciones reumáticas en las que la acidez es un factor cooperante. El aceite volátil es antiséptico y antibacteriano. Los bioflavonoides fortalecen las paredes interiores de los vasos sanguíneos, especialmente de las venas y capilares y ayudan a contrarrestar las varices y aliviar las contusiones.
- **Preventivo** El limón constituye un valioso medicamento preventivo. Sus efectos antisépticos y depurativos lo hacen valioso para los propensos a la arterioesclerosis y a las infecciones y fiebres (especialmente del estómago, hígado e intestinos). Su capacidad para fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos ayuda a prevenir trastornos de la circulación y las encías sangrantes. El limón es también útil como tónico general para muchas enfermedades crónicas. Por encima de todo, es un alimento que ayuda a mantener una buena salud en general.
- **Fortalecedor de las paredes de las venas** Toda la fruta, en especial la pulpa, sirve para tratar la arterioesclerosis, los capilares débiles y las varices.
- **Zumo** El zumo de limón es bueno para resfriados, gripe e infecciones pectorales. También actúa como tónico del hígado y el páncreas, mejora el apetito y ayuda a mitigar la acidez estomacal, úlceras, artritis, gota y reumatismo. En gargarismos, el zumo de limón sirve para dolores de garganta, gingivitis y llagas bucales. Para uso externo, el zumo de limón puede aplicarse directamente al acné, pie de atleta, sabañones, picaduras de insectos, tiña, quemaduras solares y verrugas.

PARTES UTILIZADAS



El fruto contiene el doble de vitamina C que la naranja

El ***fruto y la piel*** *facilitan la circulación y aumentan la resistencia a las infecciones.*

La pulpa y la piel *contienen aceite volátil y la mayor parte de los bioflavonoides.*

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No ingerir el aceite esencial salvo supervisión profesional.



Canela

Remedio *Para el resfriado, mezclar 20 ml de zumo de limón con 50 ml de agua caliente, un diente de ajo machacado y una pizca de canela. Beber hasta tres veces al día.*



Zumo *Para el dolor de garganta, diluir 20 ml de zumo de limón en 20 ml de agua caliente y usar para gargarismos.*



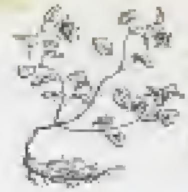
Aceite esencial *Diluir 5 gotas en una cucharadita de aceite portador. Aplicar sobre las llagas de la boca.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Artritis**, p. 313.
- **Inflamación de garganta**, p. 311.
- **Herpes labial**, p. 304.
- **Mala digestión**, p. 306.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Resfriado y gripe**, p. 311.
- **Sabañones**, p. 302.

Codonopsis pilosula (Campanuláceas)

CODONOPSIS, DANG SHEN (CHINO)



Codonopsis Enredadera perenne que crece hasta 1,5 m, de hojas ovaladas y flores pendientes de color verde y morado.

La codonopsis ocupa un lugar importante en la herboristería china como tónico suave que aumenta el nivel de energía y ayuda al organismo a adaptarse al estrés. Se considera que la codonopsis posee una acción similar a la del ginseng, pero es más suave y su efecto es menos prolongado. Se da a quienes encuentran al ginseng demasiado fuerte como tónico y se emplea a veces en lugar del ginseng en las fórmulas chinas.



*La **codonopsis** da en verano flores solitarias de forma de campana con manchas moradas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La codonopsis es originaria del noreste de China y crece en la mayor parte de esa zona, en especial en las provincias de Shanxi y Szechuan. Se reproduce por semillas en primavera u otoño una vez muertas las partes aéreas.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Saponinas triterpénicas
- Alcaloide (perlolirina)
- Alquenilo y glucósidos de alquenilo
- Polisacáridos
- Tangshenósido I

EFECTOS PRINCIPALES

- Adaptógeno
- Estimulante
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Sangre** Los experimentos en el laboratorio han demostrado que la codonopsis aumenta los niveles de hemoglobina y células rojas y disminuye la tensión sanguínea.
- **Vigor** Otro estudio ha confirmado la capacidad de la codonopsis para ayudar a aumentar la resistencia al estrés y a mantenerse despierto.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

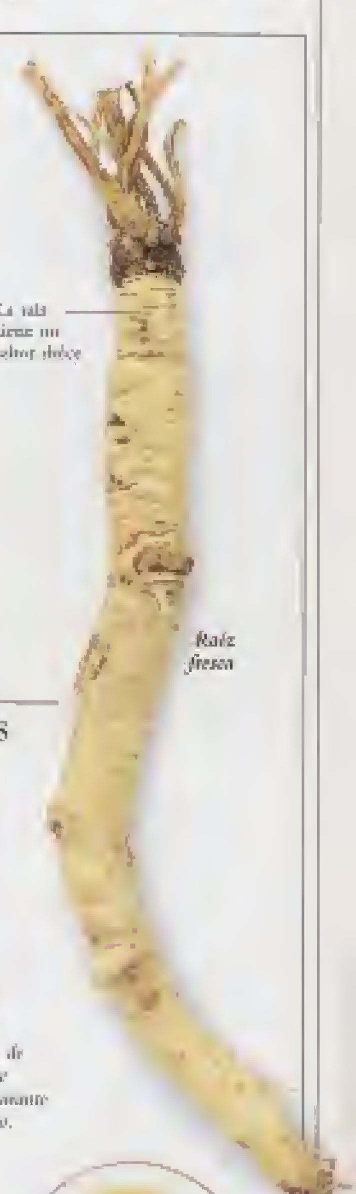
- **Hierba tónica** En la herboristería china se considera que la codonopsis tonifica la *qi* (fuerza vital, ver pp. 22-23), los pulmones y el bazo. Aumenta la vitalidad y ayuda a equilibrar el funcionamiento del metabolismo. Constituye un remedio tónico suave que ayuda a reanimar el sistema en general.
- **Usos principales** La codonopsis se toma en particular para miembros cansados, fatiga general y problemas digestivos tales como pérdida del apetito, vómitos y diarrea. Se cree que nutre el *yin* (ver pp. 38-39) del estómago sin «humedecerlo» demasiado y que al mismo tiempo tonifica el bazo sin «secarlo» demasiado. Es beneficiosa para cualquier enfermedad crónica en la que la deficiencia de *qi* en el bazo sea un factor cooperante.
- **Fuego falso** Lo más interesante, quizá, es que la codonopsis se da como tónico a personas estresadas que padecen los síntomas del «fuego falso», entre ellos la tensión de los músculos del cuello, jaquecas, irritabilidad y tensión sanguínea alta y que encuentran demasiado fuerte el efecto tónico del ginseng (*Panax ginseng*, p. 116). Según la opinión común, la codonopsis tiene mayor éxito que el ginseng para reducir los niveles de adrenalina y por tanto de estrés.
- **Tónico para la lactancia natural** Esta hierba la toman regularmente las madres chinas mientras amamantan a sus hijos para aumentar la producción de leche, además de como tónico para hacer la sangre fuerte.
- **Problemas respiratorios** La codonopsis limpia los pulmones del exceso de mucosidad y sirve para problemas respiratorios como la insuficiencia respiratoria y el asma.

PARTES UTILIZADAS

*La **raíz** se emplea para cocinar, o seca para infusiones y medicamentos.*



Raíz seca



Raíz fresca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



***Remedio** Cocer a fuego lento 4 cucharaditas de codonopsis, 4 de huang qi y 2 de bayas de cambronera de la China con 750 ml de agua durante 40 minutos. Beber regularmente como tónico.*



***Cocimiento** (preparación, p. 290). Para la fatiga, beber media taza dos veces al día.*



***La tintura** (preparación, p. 291) se utiliza en Occidente, pero no en la herboristería china. Como tónico, tomar media cucharadita con agua tres veces al día.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Agotamiento nervioso, tensión muscular y jaquecas**, p. 308.
- **Estrés o convalecencia**, p. 319.
- **Pérdida del apetito y vómitos**, p. 306.

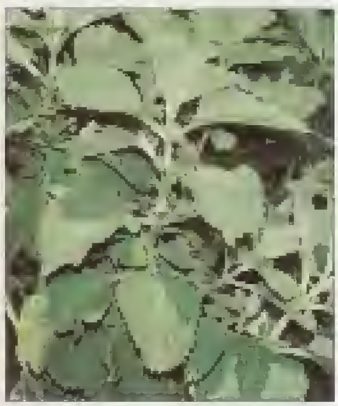
Coleus forskohlii sin. *Plectranthus barbatus* (Labiáceas)

Cóleo



Cóleo
Perenne aromática con raíces de forma tubular y tallo corto que alcanza 60 cm.

Originario de la India, el cóleo se utiliza en la medicina popular, más que en la tradición ayurvédica y constituye un medicamento digestivo tradicional. Saltó a la fama en los círculos médicos occidentales al aislar uno de sus componentes, forskolina, en los años setenta. Las investigaciones de compañías indias y alemanas demostraron que la forskolina era un potente medicamento para varias afecciones, entre ellas la insuficiencia cardíaca, el glaucoma y el asma bronquial.



El cóleo es muy aromático; las hojas desprenden un olor característico parecido al del alcanfor.

Hábitat y cultivo

Originario de la India, el cóleo crece en las laderas secas de las llanuras indias y en las estribaciones del Himalaya. También se encuentra en zonas subtropicales o templadas cálidas, entre ellas Nepal, Sri Lanka, Myanmar (Birmania) y partes de África oriental. El cóleo fue muy popular como planta ornamental en el siglo XIX. Hoy se cultiva a gran escala en Gujarat (India) para usarlo en salmueras; cada año se recolectan alrededor de 1.000 toneladas. Esta planta se propaga con esquejes de tallo o por división de las raíces en primavera o verano y se desarrolla bien en suelos con buen drenaje, al sol o con algo de sombra. Tanto la raíz como las hojas se recolectan en otoño.

Especies relacionadas

Se han estudiado otras seis especies de *Coleus*, pero *C. forskohlii* es la única que contiene forskolina. *C. amboinicus* ha sido utilizada siempre en las medicinas ayurvédicas y Unani Tibb para ayudar a reducir la inflamación y se receta para la bronquitis y el asma.

Componentes principales

- Aceite volátil
- Diterpenos (forskolina)

Efectos principales

- Baja la tensión sanguínea
- Antiespasmódico
- Dilata los bronquiolos (pequeñas vías de aire de los pulmones)
- Dilata los vasos sanguíneos
- Cardiotónico

Investigación

- **Forskolina** El componente activo forskolina fue aislado por primera vez en la década de 1970. Posee beneficios terapéuticos importantes, entre ellos la capacidad para bajar la tensión sanguínea alta, relajar los músculos lisos, aumentando las hormonas que libera la glándula tiroides, estimulando las secreciones digestivas y disminuyendo la presión en el ojo.
- **Hierba entera** Los estudios de investigación sobre el cóleo se han centrado en el efecto de la forskolina aislada; la hierba completa no ha sido estudiada.

Usos tradicionales y actuales

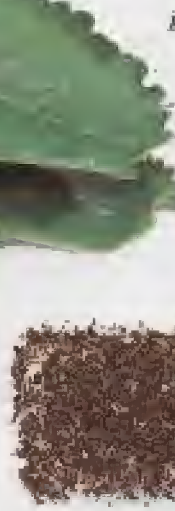
- **Usos tradicionales** El cóleo es una hierba tradicional en la India para una amplia gama de problemas digestivos. Se da para aliviar los gases, la hinchazón y las molestias del abdomen.
- **Circulación** El cóleo, tónico importante para el corazón y la circulación, se emplea para tratar la insuficiencia cardíaca congestiva y el mal funcionamiento de la circulación sanguínea en las vías coronarias. También facilita el flujo de la sangre al cerebro.
- **Problemas respiratorios** Su acción antiespasmódica lo hace valioso para las afecciones respiratorias, entre ellas el asma y la bronquitis.
- **Glaucoma** Al cóleo se le da un uso tópico en tratamientos para aliviar el glaucoma (exceso de presión en el ojo que, si no se cuida, puede conducir a la pérdida de la visión).
- **Uso potencial** A juzgar por los efectos terapéuticos del componente forskolina, el cóleo puede utilizarse combinado con otras hierbas tales como el espino albar (*Crataegus oxyacantha*, p. 86) para ayudar a bajar la tensión sanguínea.

Partes utilizadas

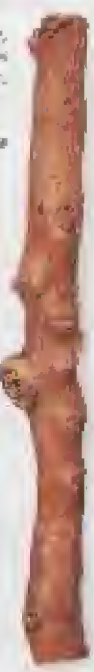


Las hojas poseen propiedades medicinales valiosas y también se toman en salmuera.

Hojas frescas



Hojas secas



La raíz se arranca en otoño, cuando los componentes activos tienen mayor saturación.

Raíz seca

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No tomar para problemas circulatorios o glaucoma sin el asesoramiento de un profesional.



***Cocimiento** de la raíz. Para el asma bronquial, preparar un cocimiento con 15 g de raíz y 500 ml de agua (ver p. 291). Tomar en pequeñas dosis durante dos días.*



***Infusión** de las hojas (preparación, p. 290). Para aliviar los gases y la hinchazón, beber una taza dos veces al día.*

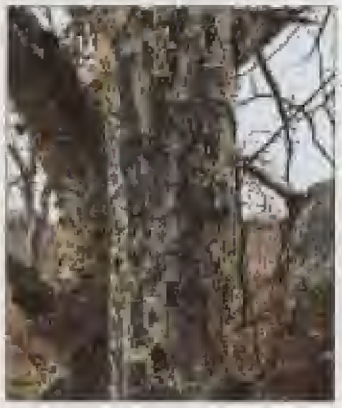
Commiphora molmol sin. *C. myrrha* (Burseráceas)

MIRRA



MIRRA Árbol espinoso caducifolio que alcanza 5 m de altura, con flores de color amarillo rojizo y fruto en punta.

La mirra ha sido utilizada en perfumes, incienso y embalsamamientos y, como símbolo del sufrimiento. La mirra es también una de las medicinas más antiguas que se conocen, muy utilizada por los antiguos egipcios. Constituye un remedio excelente para las afecciones de la boca y la garganta; tiene un sabor seco y ligeramente amargo y sirve también para problemas de la piel.



*Los árboles de la **mirra** segregan una resina amarilla que posee un aroma característico. Se emplea para enjuagues bucales.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La mirra procede del noreste de África, especialmente de Somalia, pero hoy puede encontrarse también en Etiopía, Arabia Saudí, India, Irán y Tailandia. Crece en zonas de matorral y prefiere suelos con buen drenaje y sol.

La mirra se reproduce por semillas en primavera o a partir de esquejes al final de la estación de crecimiento. La resina se recoge de ramas cortadas y para usarla se deja secar.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen muchas especies de *Commiphora* estrechamente relacionadas e intercambiables con la mirra. Se sabe que *C. mukul* contiene fitosteroles, que poseen una acción hormonal. La mirra y *C. mukul* son tan parecidas que es probable que la mirra también contenga dichos componentes, lo cual explicaría el uso de la mirra en la medicina tradicional india para problemas menstruales y como afrodisíaco.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Goma (30-60%), polisacáridos ácidos
- Resina (25-45%)
- Aceite volátil (3-8%), que contiene heeraboleno, eugenol y muchos furanosesquiterpenos.

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante
- Antiséptico
- Antiinflamatorio
- Astringente
- Expectorante
- Antiespasmódico
- Carminativo

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas** Las acciones medicinales de la mirra no han sido bien estudiadas, aunque se han confirmado sus efectos astringentes, antisépticos y antimicrobianos. La mirra no es soluble en agua y por esta razón suele tomarse en polvo o tintura, más que en infusión. A los intestinos no les resulta fácil su absorción, por eso se emplea en general en tratamientos externos o gargarismos y no como medicamento interno.
- **Remedio ayurvédico** En la medicina ayurvédica se considera a la mirra tónica y afrodisíaca, además de depuradora de la sangre. También tiene fama de mejorar la capacidad intelectual. La mirra se emplea en toda la India y Medio Oriente para problemas de la boca, encías, garganta y digestivos, así como para las menstruaciones irregulares y periodos dolorosos.
- **Boca y encías** La mirra es una de las medicinas herbáceas más eficaces del mundo para el dolor de garganta, llagas bucales y gingivitis (infección de las encías). La tintura diluida se emplea como enjuague bucal y es eficaz en gargarismos puesto que ayuda a contrarrestar la infección y la inflamación, además de afirmar los tejidos afectados.
- **Uso externo** La acción astringente y antiséptica de la mirra la hacen muy útil para tratar el acné y diviesos, así como problemas inflamatorios leves de la piel. El efecto desecante y ligeramente anestésico de esta hierba ha llevado a que en Alemania se emplee para tratar los dolores producidos por la presión de prótesis en las extremidades.

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Afta bucal**, p. 314.
- **Inflamación de garganta**, p. 311.
- **Úlceras de la boca y la lengua**, p. 306.
- **Úlceras de la boca y problemas de las encías**, p. 306.

PARTES UTILIZADAS



Gomorresina seca

*La **gomorresina** fluye por los cortes de la corteza del árbol y se seca formando trozos sólidos de color amarillo rojizo.*

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar durante el embarazo. No ingerir el aceite esencial.



***Tintura** (preparación, p. 291). Para úlceras bucales, aplicar con cuidado un poco cada hora.*



***Aceite esencial** Para zonas pulmonares congestionadas, diluir tres gotas en una cucharadita de aceite portador y realizar un masaje suave (ver p. 296).*



***Enjuague bucal** Para el dolor de garganta, diluir una cucharadita de tintura (preparación, p. 291) en 100 ml de agua y usarla para efectuar enjuagues.*



***Cápsulas** (preparación, p. 291). Para el catarro bronquial, tomar una cápsula de 300 mg dos veces al día.*



***Polvo** Frotar un poco sobre las encías inflamadas, tres veces al día.*



Corídalo Pequeña planta herbácea que alcanza 20 cm de altura, de hojas estrechas y flores de color rosa

Corydalis yanhusuo sin. *C. soldida* (Papaveráceas)

CORÍDALO, TIJERILLAS PRIMAVERALES, YAN HU SUO (CHINO)

El corídalo es un importante remedio chino que ha sido utilizado al menos desde el siglo VIII para fortalecer la sangre y aliviar casi todos los estados dolorosos. Se utiliza en particular para los calambres menstruales y para los dolores pectorales y abdominales. Los estudios realizados en China han confirmado la validez del uso tradicional y han revelado que contiene alcaloides potentes, responsables de su efecto analgésico.



El corídalo suele prescribirse en formulaciones chinas para el dolor del período.

Hábitat y cultivo

El corídalo es originario de Siberia, norte de China y Japón y su cultivo es común en las zonas del este y noreste de China. Se propaga a partir de semillas al principio de la primavera o del otoño; el rizoma se recolecta al final de la primavera y principios del verano, cuando se han marchitado las partes aéreas.

Especies relacionadas

C. cava, una especie relacionada del sur de Europa, ha demostrado que proporciona alivio en los temblores involuntarios y la ataxia. *C. govaniana*, originaria del Himalaya, se emplea en la India como hierba desintoxicante y tonificante para problemas de la piel e infecciones genitourinarias. La fumaria (*Fumaria officinalis*, p. 211), utilizada para tratar problemas de la piel, también es una especie relacionada.

Componentes principales

- Alcaloides (entre ellos, corydalis L, coridalina, tetrahidropalmatina [THP], protopina)
- Alcaloide de tipo protoberberínico (leonticina)

Efectos principales

- Analgésico
- Antiespasmódico
- Sedante

Investigación

- **Analgésicos** Los estudios realizados en China a partir de los años cincuenta han demostrado que el corídalo posee propiedades útiles para aliviar el dolor. El rizoma pulverizado tiene la centésima parte de la potencia analgésica de la morfina, un alcaloide derivado de la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242). La morfina está muy concentrada y es el analgésico más fuerte utilizado en medicina. Aunque este estudio muestra que el corídalo es mucho más débil que la morfina en cuanto a su efecto, refleja el valor del corídalo para calmar el dolor.
- **Alcaloides** El alcaloide analgésico más fuerte del corídalo es la coridalina. La tetrahidropalmatina (THP), otro alcaloide, es analgésico y sedante y ha demostrado que funciona, al menos en parte, bloqueando los receptores de dopamina del sistema nervioso central. Se sabe también que este componente estimula la secreción de la hormona adrenocorticotrófica (ACTH) por la glándula pituitaria anterior, que controla los aspectos del estrés.
- **Dolores menstruales** Pruebas clínicas realizadas en China indican que el corídalo es muy eficaz para aliviar dolores menstruales.

Usos tradicionales y actuales

- **Calmante** El corídalo se toma especialmente para tratar el dolor y se utiliza en la medicina herbácea tradicional china para aliviar el dolor producido prácticamente por cualquier causa. Casi nunca se toma solo, suele combinarse con distintas hierbas según el caso.
- **Dolor menstrual** El corídalo se utiliza sobre todo para aliviar el dolor del período.
- **Afecciones abdominales** Con el corídalo se tratan muchos tipos de dolores abdominales, bien en la parte inferior, como el apendicitis, bien en la superior, como la úlcera péptica.
- **Lesiones** En la teoría médica china, así como en otras tradiciones herbáceas, se suele pensar que el dolor surge de la obstrucción del flujo sanguíneo normal. Como se cree que el corídalo fortalece la sangre, se considera que es especialmente útil para tratar el dolor originado por lesiones traumáticas.

Partes utilizadas



Rizoma seco

*El **rizoma** contiene potentes alcaloides que ayudan a calmar el dolor, según han demostrado los estudios realizados. Se arranca en otoño, se deja secar y se corta en trozos.*

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No tomar durante el embarazo.



Polvo *Para calmar el dolor, tomar 2 g de polvo con la comida, dos veces al día.*



Cocimiento *Cocer 10 g de corídalo, 3 g de canela y 500 ml de agua (ver p. 290). Para el dolor del período, tomar 100 ml dos veces diarias.*

Tintura (preparación, p. 291). Para el dolor abdominal, tomar hasta una cucharadita con agua dos veces al día.

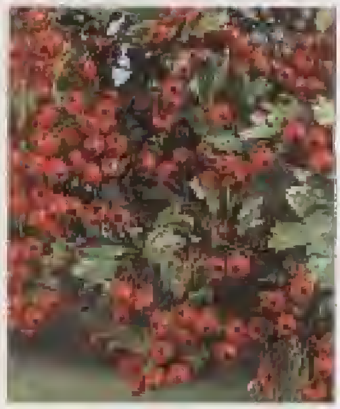
Crataegus oxyacantha y *C. monogyna* (Rosáceas)

ESPINO ALBAR, MAJUELO



ESPINO ALBAR. Árbol caducifolio espinoso de hojas pequeñas, flores blancas y bayas rojas que llega a alcanzar 8 m de altura.

El espino albar es una hierba medicinal de muchísimo valor. En la Edad Media era conocido como símbolo de la esperanza y se tomaba para muchas dolencias. Actualmente se emplea sobre todo para desórdenes de la circulación y del corazón, en especial para la angina de pecho. Los herbolarios occidentales lo consideran literalmente alimento para el corazón ya que aumenta el flujo sanguíneo de los músculos de este órgano y restaura el ritmo cardiaco normal. Los estudios recientes confirman la validez de estos usos.



En otoño, el ***espino albar*** *da unas bayas de color rojo vivo que se emplean en remedios para tratar distintos desórdenes circulatorios.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El espino albar forma setos, matorrales y campos en las islas Británicas y en todas las zonas templadas del hemisferio norte. Las semillas tardan 18 meses en germinar, pero los árboles suelen cultivarse a partir de esquejes. Las ramas en flor se recolectan al terminar la primavera y las bayas al final del verano o a principios del otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Bioflavonoides (rutina, quercetina)
- Triterpenos
- Glicósidos cianogénicos
- Aminas (trimetilamina, sólo en las flores)
- Polifenoles
- Cumarinas
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Cardiotónico
- Dilata los vasos sanguíneos
- Relajante
- Antioxidante

INVESTIGACIÓN

- **Bioflavonoides** El espino albar ha sido estudiado bastante bien. Sus principales ventajas medicinales se deben a su contenido de bioflavonoides. Estos componentes relajan y dilatan las arterias, en especial las coronarias. Esto aumenta el flujo de la sangre hacia los músculos del corazón y disminuye los síntomas de la angina de pecho. Los bioflavonoides son también fuertemente antioxidantes y ayudan a prevenir o reducir el deterioro de los vasos sanguíneos.
- **Hierba para el corazón** Muchas pruebas han confirmado el valor del espino albar para tratar la insuficiencia cardiaca crónica, en especial un ensayo alemán de 1994 que demostró que mejoraba el ritmo cardiaco y bajaba la tensión sanguínea.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso histórico** En Europa, el espino albar ha sido utilizado tradicionalmente para cálculos del riñón y la vesícula y como diurético. Los herbarios de los siglos XVI y XVIII de Gerard, Culpeper y K'Eogh citan estos usos. El empleo que se le da actualmente, para problemas circulatorios y cardiacos, tiene su origen en un médico irlandés que hacia finales del siglo XIX empezó a usarlo con éxito en sus pacientes para esas afecciones.
- **Corazón** El espino albar se utiliza hoy para tratar la angina de pecho y enfermedades de las arterias coronarias. También sirve para la insuficiencia cardiaca congestiva leve y para el ritmo cardiaco irregular. Funciona bien pero necesita algunos meses para que se note el resultado. Al igual que muchas hierbas, el espino albar funciona en coordinación de los procesos fisiológicos del propio organismo y hace falta tiempo para que se produzcan los cambios.
- **Tensión sanguínea** El espino albar no es un buen remedio sólo para la tensión alta, sino que también aumenta la tensión baja. Los herbolarios que utilizan el espino albar han visto que devuelve la tensión sanguínea a niveles normales.
- **Mala memoria** Combinado con el *ginkgo* (*Ginkgo biloba*, p. 98), el espino albar se emplea para mejorar la mala memoria. Funciona favoreciendo la circulación de la sangre dentro de la cabeza y aumentando por tanto la cantidad de oxígeno del cerebro

PARTES UTILIZADAS



Puntas de ramas frescas en flor



Bayas frescas



Bayas secas

Las bayas *ayudan al funcionamiento normal del corazón.*

Los extremos de las ramas floridas *contienen trimetilamina que estimula la circulación*



Puntas de ramas en flor secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia Tomar únicamente bajo supervisión profesional



La tintura *de los extremos floridos de las ramas o de las bayas es el preparado de uso más común.*

El cocimiento *de los extremos floridos de las ramas sirve para los desórdenes de la circulación.*

Los comprimidos *que contienen el extracto de las ramas floridas en polvo resultan cómodos para tratamientos prolongados.*

Infusión de las hojas o las flores. Ayuda a recuperar los niveles normales de la tensión sanguínea.

Crataeva nurvula (Caparidáceas)

BARUN (HINDI)



Barun
Árbol caducifolio de hasta 15 m de altura, con flores de color amarillo claro

La corteza del barun es buena para problemas que afectan a los riñones y la vesícula, en especial los cálculos renales y biliares. En la medicina ayurvédica, ha sido utilizada durante tres mil años para tratar estas afecciones y, como ocurre con tantas otras hierbas, los estudios científicos realizados recientemente han confirmado la idoneidad de su uso tradicional al demostrar que evita la formación de piedras renales.



*El **barun** suele cultivarse cerca de los templos en el centro de la India y Bangladesh.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El barun crece por toda la India y suele hallarse a lo largo de las orillas de los ríos. Nace de semillas en primavera, las hojas se recolectan en primavera y la corteza se recoge durante todo el año.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Saponinas
- Flavonoides
- Esteroles vegetales
- Glucosinolatos

EFECTOS PRINCIPALES

- Diurético
- Inhibidor de la formación de cálculos

INVESTIGACIÓN

- **Cálculos renales y biliares** Los estudios clínicos llevados a cabo en la India desde los años ochenta indican que el barun aumenta el tono de la vesícula e inhibe la formación de cálculos biliares. Hace que disminuya en el organismo la formación de oxalatos, sustancias que al introducirse en los riñones y la vesícula forman las piedras. Esta hierba parece reducir también el ritmo al que son depositados en los riñones los componentes de la orina que forman las piedras.
- **Aparato urinario** Los estudios realizados en la India en los años ochenta y noventa indican que el barun resulta útil en el tratamiento de las infecciones de las vías urinarias y los problemas de la vesícula causados por el agrandamiento de la próstata. En un ensayo clínico, en el 85% de los pacientes con infecciones crónicas en las vías urinarias desaparecieron los síntomas tras ser sometidos durante cuatro semanas a un tratamiento con barun.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

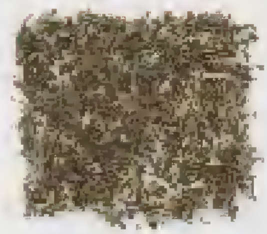
- **Antiguo medicamento urinario** Textos que se remontan al siglo VIII a.C. documentan el uso del barun en la medicina ayurvédica para problemas del riñón y la vesícula. Desde el año 1100 aproximadamente, el barun ocupa el lugar principal entre los medicamentos indios para los cálculos biliares.
- **Otros usos tradicionales** La corteza del barun ha sido considerada útil en el Ayurveda (ver p. 35) para debilidad de *vata* (aire) y *kapha* (tierra) y se emplea para muchas afecciones, entre ellas asma, bronquitis y enfermedades de la piel. La corteza se utiliza también para tratar fiebres, gastritis y vómitos, así como mordeduras de serpiente. Las hojas frescas machacadas y mezcladas con vinagre alivian el dolor y la inflamación de las articulaciones.
- **Cálculos renales** Hoy día, el barun empieza a utilizarse en Occidente, al igual que en la India, en la prevención y tratamiento de cálculos renales. Se da a personas propensas a desarrollar piedras en los riñones para reducir esa tendencia a la formación de cálculos. También se prescribe a personas que ya tienen piedras pequeñas. El barun mejora el tono de los músculos lisos y favorece la eliminación de piedras en la orina.
- **Remedio para las vías urinarias** Combinado con hierbas antisépticas y estimuladoras del sistema inmunológico, el barun es muy útil para las infecciones de las vías urinarias, entre ellas la cistitis. También es eficaz en ocasiones para afecciones de la vesícula relacionadas con una insuficiencia de tono muscular, algunos casos de incontinencia y problemas urinarios asociados al agrandamiento de la próstata.

PARTES UTILIZADAS



Corteza seca

La corteza contiene componentes activos que inhiben la formación de cálculos renales.



Hojas secas

Las hojas se recolectan en primavera y se emplean en infusiones.

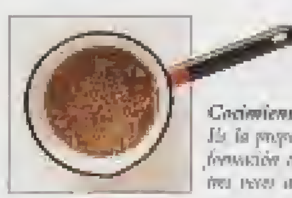
PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



***Infusión** de las hojas (preparación, p. 290). Para articulaciones doloridas, aplicar como linimento tres veces al día (ver p. 293).*



***La corteza en polvo** se usa en la medicina ayurvédica. Para infecciones urinarias, tomar 1,5 g con agua diariamente.*



***Cocimiento** de la corteza (preparación, p. 290). Es la preparación más común. Para evitar la formación de cálculos renales, tomar una taza tres veces al día.*

Curcuma longa sin. *C. domestica* (Cingiberáceas)

CÚRCUMA, HALDI (HINDI), JIANG HUANG (CHINO)



CÚRCUMA
Perenne que alcanza 90 cm de altura, de tallo corto, hojas lanceoladas y rizoma abultado.

Si bien el color amarillo vivo y el sentido sabor de la cúrcuma resulta familiar a los amantes de la comida india, su valor medicinal no es tan bien conocido. Durante las dos últimas décadas, el uso que desde antiguo se daba a la cúrcuma para tratar problemas digestivos y hepáticos ha sido confirmado ampliamente por los estudios científicos realizados. Se ha demostrado también que esta hierba inhibe la formación de coágulos en la sangre, alivia las afecciones inflamatorias y ayuda a disminuir los niveles de colesterol.



La cúrcuma constituye un valioso remedio para afecciones artríticas y dermatológicas.

HÁBITAT Y CULTIVO

La cúrcuma es originaria de la India y del sur de Asia, y se cultiva por todo el sur y el este de Asia. Se propaga mediante esquejes de la raíz y necesita suelo con buen drenaje y clima húmedo. El rizoma se desentierra en verano.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (3-5%), contiene cingibereno y turmerona
- Curcumina
- Principios amargos
- Resina

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimula la secreción de bilis
- Antiinflamatorio
- Calma el dolor de estómago
- Antioxidante
- Antibacteriano

INVESTIGACIÓN

- **Nuevo interés en la cúrcuma** A pesar de haberse utilizado en la India y China durante mucho tiempo, los efectos terapéuticos de la cúrcuma no han sido estudiados hasta décadas recientes en que hubo un resurgimiento del interés en los alimentos y medicinas que hacían descender los niveles de colesterol o poseían propiedades antioxidantes (neutralizan los radicales libres perjudiciales). Las investigaciones llevadas a cabo desde principios de los años setenta, principalmente en la India, han confirmado los efectos tradicionales de la cúrcuma además de revelar nuevos usos potenciales para ella.
- **Antiinflamatorio** La cúrcuma constituye un poderoso remedio antiinflamatorio. Su acción es incluso más fuerte que la de la hidrocortisona, según estudios realizados entre 1971 y 1991.
- **Curcumina** Cuando se aplica sobre la piel que se expone a la luz del sol, la cúrcuma es fuertemente antibacteriana. Este efecto se debe a la curcumina. Este componente es también un antioxidante más poderoso que la vitamina E.
- **Colesterol** Estudios clínicos efectuados en China en 1987 indican que la cúrcuma disminuye los niveles de colesterol.
- **Cáncer** La cúrcuma puede ser un valioso remedio preventivo para las personas con riesgo de desarrollar cáncer, aunque es necesario investigar más.
- **Otros efectos** Los estudios de investigación han demostrado que la cúrcuma posee una acción anticoagulante ya que mantiene fluida la sangre. También aumenta la producción de bilis y fluja y protege el estómago y el hígado.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional** La cúrcuma mejora el funcionamiento del hígado y constituye un remedio tradicional para la ictericia tanto en la herboristería ayurvédica como en la china. También es una antigua hierba utilizada para problemas digestivos como la gastritis y la acidez, puesto que ayuda a incrementar la producción de mucosidad y protege el estómago. Esta hierba también mitiga las náuseas.
- **Artritis y alergias** A pesar de que la cúrcuma no alivia el dolor, su acción antiinflamatoria hace que sirva para la artritis y otras afecciones de origen inflamatorio tales como el asma y el eczema.
- **Desórdenes de la circulación** Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, fluidificadoras de la sangre y reductoras del colesterol, la cúrcuma se emplea hoy día para reducir el riesgo de ataques apopléticos y cardíacos.
- **Afecciones de la piel** Aplicada sobre la piel, la cúrcuma sirve para tratar muchas afecciones, entre ellas la psoriasis, e infecciones por hongos, por ejemplo el pie de atleta.

AUTOMEDICACIÓN

- **Mareos en los viajes y náuseas**, p. 306.
- **Pie de atleta**, p. 304.

PARTES UTILIZADAS



El interior del rizoma fresco es de color naranja vivo

Rizoma fresco

El rizoma se desentierra con cuidado y se parte en trozos. Se hierve o se cuece al vapor antes de secarlo.



Rizoma seco

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia En ocasiones, la cúrcuma puede producir erupciones en la piel. Quienes la toman como medicamento deben evitar exponerse al sol en períodos prolongados ya que puede aumentar la sensibilidad a la luz del sol.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para la gastritis, tomar medio taza tres veces al día.*



Cataplasma *con una pasta realizada con el polvo. Para la psoriasis, mezclar una cucharadita con un poco de agua y aplicar tres veces al día.*



El polvo *es la preparación más usada en la medicina ayurvédica. Para la gastritis, tomar una cucharadita con agua tres veces al día.*

TINTURA (preparación, p. 291). Para el eczema, tomar una cucharadita diluida en 100 ml de agua tres veces al día.

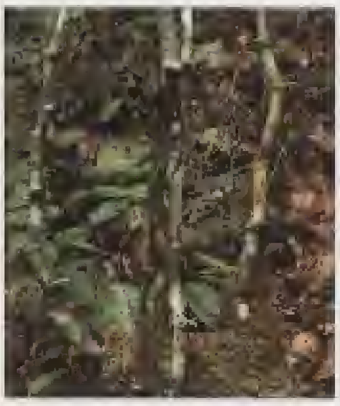
Dioscorea villosa (Dioscoreáceas)

Ñame silvestre



Ñame silvestre Enredadera perenne y caducifolia que puede trepar hasta 6 m, de hojas en forma de corazón y flores verdes diminutas.

De esta planta se obtiene una sustancia similar a los esteroides, diosgenina, que fue el punto de partida para la creación de la primera píldora anticonceptiva. Nada sugiere que el ñame silvestre haya sido utilizado en el pasado como anticonceptivo, aunque en América Central se ha utilizado tradicionalmente para aliviar dolores menstruales, de ovarios y de parto. Esta planta tiene valor también para problemas digestivos, artritis y calambres musculares.



El ***ñame silvestre*** *puede encontrarse creciendo en los bosques húmedos de clima del Norte.*

Hábitat y cultivo

El ñame silvestre procede del norte y centro de América y actualmente ha llegado a adaptarse en las regiones de clima tropical, semitropical y templado de todo el mundo. Esta planta se reproduce por semillas en primavera, o bien por trozos del tubérculo, bien por división de las raíces en primavera u otoño. Se desarrolla bien en lugares soleados y suelos ricos. La raíz y el tubérculo del ñame silvestre se recolectan en otoño.

Especies relacionadas

Muchas especies de ñame poseen una acción hormonal. *Shan yao* (*Dioscorea opposita*, p. 200) constituye un importante tónico para el estómago y la digestión en la medicina tradicional china; se toma para casos de pérdida del apetito y cuando se respira con dificultad.

Componentes principales

- Saponinas esteroidales (principalmente dioscina)
- Fitosteroles (b-sitosterol)
- Alcaloides
- Taninos
- Fécula

Efectos principales

- Antiespasmódico
- Antiinflamatorio
- Antirreumático
- Sudorífico
- Diurético

Investigación

- **Síntesis de hormonas** La diosgenina, un producto aislado por descomposición de la dioscina, fue identificado por primera vez por científicos japoneses en 1936. Este descubrimiento preparó el camino para la síntesis de la progesterona (una de las principales hormonas sexuales femeninas) y de hormonas corticosteroides como la cortisona.
- **Antiinflamatorio** El descubrimiento de que el ñame silvestre contiene grandes cantidades de dioscina, que posee una acción antiinflamatoria, avala su uso para tratar afecciones reumáticas.

Usos tradicionales y actuales

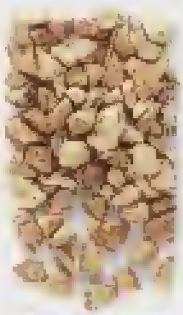
- **Usos tradicionales** Tanto los pueblos mayas como los aztecas utilizaron el ñame silvestre con fines medicinales, posiblemente para calmar el dolor. En América del Norte, a esta planta se la conoce también por raíz para cólico y raíz para el reumatismo, lo cual indica el uso dado por los colonizadores europeos para estas afecciones.
- **Ginecología** En el norte y centro de América, el ñame silvestre constituye un remedio tradicional para las menstruaciones dolorosas, el dolor de ovarios y el parto.
- **Artritis y reumatismo** La combinación en la hierba de acciones antiinflamatorias y antiespasmódicas la hace tremendamente útil para tratar la artritis y el reumatismo. Disminuye la inflamación y el dolor y relaja los músculos tensos de la zona afectada.
- **Dolor y espasmos musculares** El ñame silvestre ayuda a aliviar calambres, tensión muscular y cólico.
- **Problemas digestivos** Esta hierba constituye un tratamiento eficaz para problemas digestivos, entre ellos la inflamación de la vesícula biliar, el síndrome de colon irritable y la diverticulitis.

Partes utilizadas



La raíz y el tubérculo poseen valiosas propiedades antiespasmódicas. Se emplean para tratar cólicos y calambres menstruales.

Raíz y tubérculo frescos



Raíz y tubérculo secos y cortados



Raíz seca y tubérculo

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No tomar durante el embarazo.



Cocimiento (preparación, p. 290). *Para el síndrome de colon irritable, tomar media taza dos veces al día.*



Tintura (preparación, p. 291). *Para la artritis, tomar media cucharadita con agua dos veces al día.*

Automedicación

- **Dolor del periodo**, p. 315

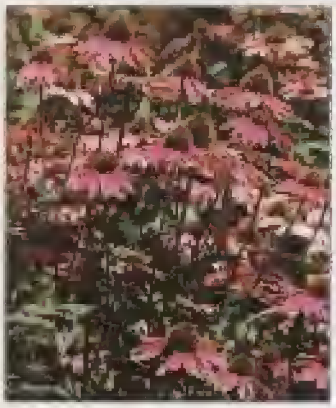
Echinacea angustifolia y *E. purpurea* (Compuestas)

ECHINACEA



ECHINACEA Perenne que crece hasta 50 cm de altura con flores moradas en forma de margarita y hojas cubiertas de vello.

La echinacea, originaria de América del Norte, es una de las hierbas medicinales más importantes del mundo. Los estudios de investigación realizados han demostrado que puede elevar la resistencia del organismo ante las infecciones bacterianas o virales estimulando el sistema inmunológico. La echinacea es también antibiótico y ayuda a mitigar las alergias; además, ha sido utilizada durante siglos para combatir infecciones de la piel. Tanto *E. angustifolia* como *E. purpurea*, son cultivadas con fines terapéuticos.



Echinacea deriva de la palabra griega que significa erizo y fue inspirado por el aspecto del cono central de la flor.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de las regiones centrales de Estados Unidos, la echinacea, en especial *E. purpurea* que se desarrolla con mayor facilidad, se cultiva actualmente en Europa y Estados Unidos con fines comerciales. Nace de semillas en primavera o de la división de las raíces en invierno y se da mejor en suelos ricos y arenosos. Las flores se recolectan en plena floración y las raíces de las plantas de cuatro años se arrancan en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

E. pallida también se emplea con fines medicinales.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Amidas de ácidos alcanóicos (la mayoría isobutilamidas con enlaces olefínicos y acetilénicos)
- Ésteres del ácido cafeico (principalmente equinacosida y cinarina)
- Polisacáridos
- Aceite volátil (humuleno)
- Echinolona
- Betaína

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante inmunológico
- Antiinflamatorio
- Antibiótico
- Desintoxicante
- Sudorífico
- Cicatrizante
- Antialérgico

INVESTIGACIÓN

- **Sistema inmunológico** El efecto de la echinacea todavía no se conoce completamente, pero se sabe que muchos de sus componentes estimulan el sistema inmunológico para contrarrestar tanto las infecciones bacterianas como las virales. Los polisacáridos poseen una acción antihialuronidasa que inhibe la capacidad de los virus para introducirse y apoderarse de las células, mientras las amidas de ácidos alcanóicos son antibacterianas y antifúngicas. La echinacea posee también un efecto estimulante sobre las defensas inmunológicas del organismo y actualmente está siendo estudiada como tratamiento para el VIH y el sida.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicamento de los nativos americanos** Los comanches utilizaban la echinacea para el dolor de muelas y de garganta y los sioux la tomaban para la rabia, las mordeduras de serpiente y para afecciones sépticas.
- **Usos occidentales** La echinacea es el estimulante inmunológico más importante de los medicamentos de hierbas occidentales. Se emplea para infecciones de todo tipo y resulta particularmente útil para infecciones crónicas tales como el síndrome de fatiga postviral. También es buena para los sabañones, resfriados, gripe, afecciones de la piel y problemas respiratorios y resulta muy eficaz en gargarismos para infecciones de garganta.
- **Alergias** Esta hierba constituye un remedio útil para tratar alergias tales como el asma.

PARTES UTILIZADAS



Raíz seca



La flor de E. purpurea se utiliza a veces para infusiones.



La raíces de mejor calidad dejan la sensación de cierto picazón en la lengua

Las raíces de ambas especies poseen valiosas propiedades estimuladoras del sistema inmunológico.

Raíces frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia En dosis altas puede producir náuseas.



***Tintura** de la raíz (preparación, p. 291). Para infecciones crónicas, tomar media cucharadita en agua tres veces al día.*



***Cocimiento** de la raíz (preparación, p. 290). Para el tratamiento de infecciones de la garganta, hacer gárgaras con 50 ml tres veces al día.*



***Cápsulas** de la raíz en polvo (preparación, p. 291). Para resfriados, tomar una cápsula de 500 mg tres veces al día.*

PASTILLAS Tomar como estimulante del sistema inmunológico para infecciones

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Asma leve**, p. 301
- **Catarros y bronquitis**, p. 310.
- **Dolor de oídos**, p. 312
- **Gripe, dolor de garganta y amigdalitis**, p. 311.
- **Herpes labial**, p. 304.
- **Infecciones urinarias y por hongos**, p. 314.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Rinitis alérgica**, p. 300.
- **Sabañones**, p. 302
- **Llagas bucales**, p. 306

Elettaria cardamomum (Cingiberáceas)

CARDAMOMO, GRANA DEL PARAÍSO, ELACI (HINDI)



CARDAMOMO Perenne que alcanza 3 m de altura, de flores blancas con marcas de color malva y hojas lanceoladas muy largas.

El cardamomo es una de las especias más antiguas del mundo y fue muy utilizada en el antiguo Egipto para fabricar perfumes. En la medicina ayurvédica ha sido empleado durante miles de años y constituye un remedio excelente para muchos problemas digestivos puesto que alivia la indigestión y los gases. Su sabor es aromático y punzante y combina bien con otras hierbas.



Las cápsulas de las semillas se recolectan a mano. Cada cápsula contiene hasta 20 semillas aromáticas de color marrón oscuro.

HÁBITAT Y CULTIVO

El cardamomo es originario del sur de la India y Sri Lanka, donde crece en abundancia en los bosques situados entre 800 y 1500 m sobre el nivel del mar. También se cultiva mucho en la India, sur de Asia, Indonesia y Guatemala. El cardamomo se propaga por semillas en otoño o por división de las raíces en primavera y verano; requiere lugares sombreados y suelos ricos y húmedos, pero con buen drenaje. Las cápsulas que contienen las semillas se recolectan justo cuando empiezan a abrirse en la época seca del otoño y se deja que sequen totalmente al sol.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (borneol, alcanfor, pineno, humuleno, caryophylleno, carvona, eucaliptol, terpineno, sabineno)

EFECTOS PRINCIPALES

- Alivia el dolor de estómago
- Carminativo
- Aromático
- Estimulante digestivo calorífico
- Antiespasmódico

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil** Los estudios realizados en los años sesenta demostraron que el aceite volátil posee una fuerte acción antiespasmódica, confirmando así la eficacia de esta hierba para aliviar los gases y tratar cólicos y retortijones.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba antigua** El cardamomo ha sido muy estimado como especia y como medicamento y ya se conocía en Grecia en el siglo IV a.C.
- **Problemas digestivos** En toda la historia, el cardamomo ha sido utilizado para aliviar problemas digestivos, en especial indigestión, gases y retortijones. Tiene un sabor agradable y suele emplearse en remedios digestivos ya que su delicado sabor ayuda a disimular el de las hierbas menos gratas al paladar.
- **Usos actuales en la India** El cardamomo se emplea en la India para muchas afecciones, entre ellas el asma, la bronquitis, los cálculos de riñón, la anorexia, el decaimiento y el vata (ver p. 35) debilitado.
- **Remedio chino** En China, esta hierba se toma para la incontinencia de orina y como tónico.
- **Mal aliento** El cardamomo constituye un tratamiento eficaz para el mal aliento y si se toma con ajo ayuda a disminuir el fuerte olor del ajo.
- **Afrodisíaco** Esta hierba cuenta con una reputación de muchos años como afrodisíaca.

AUTOMEDICACIÓN

- **Gases o hinchazón**, p. 306.

PARTES UTILIZADAS

Las semillas se trituran para utilizarlas en infusión o extraer el aceite volátil.



Las cápsulas verdosas indican la buena calidad de las semillas

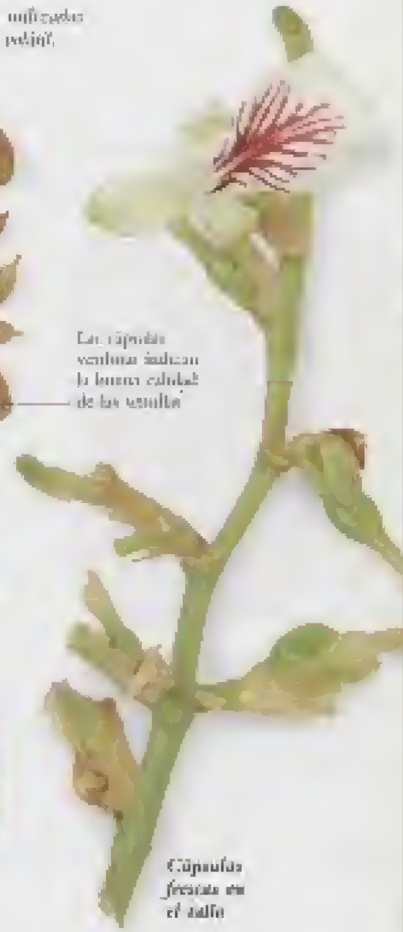
Cápsulas de las semillas



Cápsulas abiertas



Cápsulas y semillas machacadas



Cápsulas frescas en el tallo

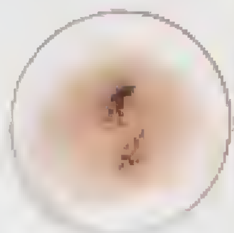
PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No ingerir el aceite esencial.



Aceite esencial *Diluir 10 gotas en 4 cucharaditas de aceite portador (ver p. 296). Dar friegas con suavidad en el abdomen.*

La infusión *(preparación, p. 290) es una bebida agradable. Para la indigestión, tomar una taza después de las comidas.*



La tintura *(preparación, p. 291) despierta el apetito. Para la falta de apetito, mezclar 5 gotas con 10 gotas de tintura de genciana y tomar tres veces al día.*



Cardamomo machacado *Triturar las semillas en el mortero inmediatamente antes de utilizarlas.*

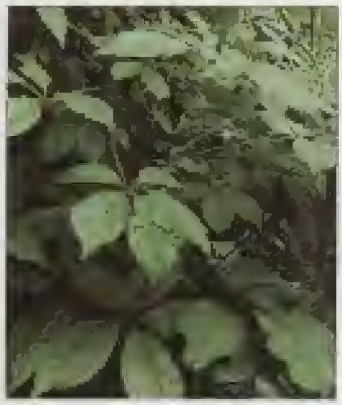
Eleutherococcus senticosus (Araliácea)

GINSENG SIBERIANO



GINSENG SIBERIANO Arbusto caducifolio cubierto que crece hasta 3 m de altura. Tiene de tres a siete hojuelas alargadas en cada tallo.

El ginseng siberiano es una potente hierba tónica que cuenta con muchísimas ventajas para la salud. A diferencia de otras hierbas medicinales, es más útil para mantener bien la salud que para tratar de recuperarla en caso de enfermedad. Los estudios de investigación han demostrado que estimula la resistencia al estrés y actualmente se emplea mucho como tónico durante periodos de estrés y tensión. Su efecto es similar al de *Panax ginseng* (p. 116) pero resulta más estimulante.



El ginseng siberiano puede ayudar a las personas expuestas a productos químicos tóxicos y radiaciones y se dio a la población tras el desastre nuclear de Chernóbil en 1986.

HÁBITAT Y CULTIVO

El ginseng siberiano procede el este de Rusia, China, Corea y Japón. Puede nacer de semillas, pero es una planta difícil de germinar. La raíz se arranca en otoño y se deja secar.

ESPECIES RELACIONADAS

Wu jia pi (*Acanthopanax gracilistylus*) es muy cercana al ginseng siberiano y se emplea en la herboristería china para tratar afecciones «frías y húmedas».

COMPONENTES PRINCIPALES

- Eleuterósidos, 0,6-0,9%
- Fenilpropenoides
- Lignanos
- Cumarinas
- Azúcares
- Polisacáridos
- Saponinas triterpénicas
- Glicanos

EFECTOS PRINCIPALES

- Adaptógeno
- Tónico
- Estimulante
- Protege el sistema inmunológico

INVESTIGACIÓN

- **Estudios rusos** Desde los años cincuenta, el ginseng siberiano ha sido muy estudiado en Rusia, aunque todavía no se ha logrado comprender la forma exacta en que estimula el vigor y la resistencia al estrés.
- **Hierba tónica** Parece que el ginseng siberiano produce un efecto tónico general sobre el organismo, en particular en las glándulas suprarrenales, que ayuda al organismo a soportar el calor, el frío, las infecciones, otras formas de estrés físico y radiaciones. Se ha dado incluso a astronautas para contrarrestar el efecto de la ingravidez.
- **Vigor** Los atletas han experimentado hasta un 9% más de resistencia al tomar ginseng siberiano.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Resistencia** El ginseng siberiano se da para mejorar la resistencia mental, por ejemplo durante los exámenes y para disminuir los efectos del estrés físico, como en el entrenamiento de atletas.
- **Agotamiento** El ginseng siberiano es muy eficaz en el tratamiento de la debilidad y el agotamiento prolongados producidos por el exceso de trabajo o por largos periodos de estrés. Esta hierba estimula también la resistencia inmunológica y puede tomarse para ayudar a recuperarse de enfermedades crónicas. Como tónico general, el ginseng ayuda a prevenir las infecciones y a mantener el bienestar. También se emplea para tratar la impotencia.

AUTOMEDICACIÓN

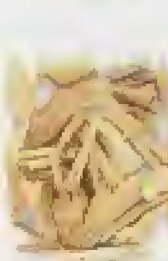
- **Estrés**, p. 308.
- **Insomnio**, p. 309.

PARTES UTILIZADAS

La raíz se arranca en otoño, se lava entera y luego se trocea para emplearla en preparados medicinales.



Raíz seca entera



Raíz seca troceada



La raíz posee propiedades estimulantes

Raíz fresca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No lo tome nunca durante más de seis semanas seguidas. En caso de enfermedad, no lo tome sin el asesoramiento de un profesional. No ingiera cafeína mientras tome ginseng siberiano. Los efectos secundarios son casi inexistentes, pero son más probables si se sobrepasa la dosis normal.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Tomar 15 ml dos veces al día como tónico general.*



Tintura *(preparación, p. 291). En periodos de mucho trabajo, tomar media cucharadita con agua tres veces al día.*



Cápsulas *Se hacen con polvo (ver p. 291); para periodos prolongados de estrés, tomar una cápsula de 1 g al día.*

PASTILLAS Constituyen una forma cómoda de tomar el ginseng siberiano. Se utilizan antes de los exámenes u otras situaciones de estrés.

Ephedra sinica (Efedráceas)

EFEDRA, MA HUANG (CHINO)



Efedra
Arbusto siempreverde que alcanza hasta 50 cm de altura, de tallos estriados con disposición irregular y hojas diminutas.

La efedra es una hierba fuerte estimulante, de sabor acre, que ocupa un lugar destacado en las tradiciones herbáceas chinas y de otros lugares. Según la leyenda, los miembros de la guardia personal de Genghis Khan, amenazados con ser decapitados si se dormían durante el servicio, solían tomar una infusión con efedra para mantenerse despiertos. Hoy, la efedra se utiliza en Occidente y en China para problemas que van desde la fiebre intermitente hasta el asma y la fiebre del heno.



Se ha hallado ***efedra*** *en una tumba neolítica en Oriente Medio, lo cual indica que pudo haber sido utilizada con fines medicinales hace sesenta mil años.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La efedra, originaria de China y Mongolia interior, suele crecer en zonas desérticas. Se propaga a partir de semillas en otoño o primavera y requiere suelos con buen drenaje. Los tallos se recolectan en cualquier época del año y se dejan secar.

ESPECIES RELACIONADAS

Por todo el hemisferio norte crecen otras especies de *Ephedra* de propiedades medicinales similares. En América del Norte, se utilizaron especies relacionadas para tratar fiebres y aliviar el dolor de riñón, mientras en la India las especies de *Ephedra* se tomaban para el asma, la fiebre del heno y el reumatismo.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Protoalcaloides (efedrina, pseudoefedrina)
- Taninos
- Saponina
- Flavona
- Aceite volátil

EFECTOS PRINCIPALES

Herboristería occidental:

- Sudorífico
- Dilata los bronquiolos (pequeñas vías aéreas de los pulmones)
- Diurético
- Estimulante
- Eleva la tensión sanguínea

Herboristería china

- Cura el resfriado
- Alivia problemas originados por «frío externo»
- Ayuda al movimiento del *qi* del pulmón

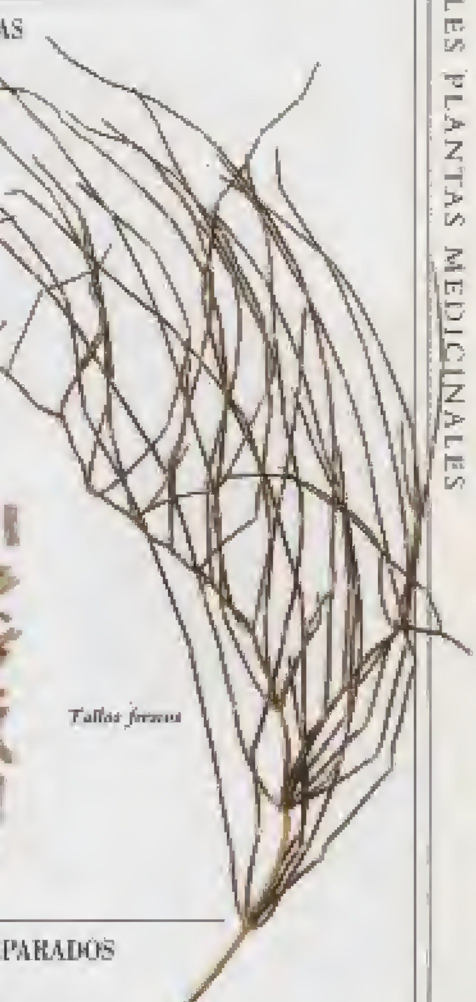
INVESTIGACIÓN

- **Componentes activos** El efecto de la mayoría de los componentes activos se asemeja al de la adrenalina en el organismo de modo que ayuda a mantenerse despierto. La efedrina, extraída en un principio de la efedra, fue sintetizada por primera vez en 1927 y se empleó como anticongestivo y antiasmático. Todavía se emplea en la medicina convencional por sus propiedades anticongestivas.
- **Hierba entera** La hierba entera contiene muchos componentes —algunos activos, otros inertes— que parecen actuar en sinergia. La planta entera puede emplearse en dosis mucho menores que los componentes aislados y posee efectos terapéuticos notables, entre ellos la dilatación de las vías aéreas bronquiales y el aumento del flujo sanguíneo hacia la piel. A diferencia de la efedrina, es raro que la planta entera produzca efectos secundarios.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso histórico** Tradicionalmente, los monjes zen usaban la efedra para facilitar la concentración calmada durante la meditación.
- **Hierba china** En China, la efedra es popular para las fiebres intermitentes, los resfriados y la disnea y en combinación con rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, p. 123), se da para tratar la deficiencia de *yin* del riñón (*ver* pp. 38-39).
- **Usos occidentales actuales** En la herboristería occidental actual, la efedra se usa sobre todo para el asma y la fiebre del heno y para resfriados y gripes. También ayuda a subir la tensión, baja la fiebre y alivia el reumatismo.

PARTES UTILIZADAS



Los tallos se recolectan durante todo el año. La efedra es más conocida en medicina por la efedrina que contiene.

Tallos frescos



Tallos secos

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: Tomar únicamente bajo supervisión profesional. No tomar si se padece angina de pecho, glaucoma, tensión sanguínea alta, próstata agrandada, o hiperactividad de la glándula tiroides. La efedra puede producir a veces efectos secundarios, entre ellos dolor de cabeza, temblores e insomnio. El uso de esta hierba está restringido en algunos países.



El ***cocimiento*** *es tomado por los herbolarios para el asma.*



El ***polvo*** *es utilizado en China para tratar la deficiencia de energía del riñón.*



La ***tintura*** *se emplea en tratamiento para aliviar dolores y molestias propios del reumatismo.*



EUCALIPTO Árbol siempreverde que llega a medir 100 m de altura, de tronco gris azulado y hojas verdes.

Eucalyptus globulus (Mirtáceas)

EUCALIPTO

El eucalipto, un remedio tradicional de los aborígenes, es un poderoso antiséptico usado en todo el mundo para catarros y resfriados, inflamación de la garganta y otras infecciones. Es calorífico y estimulante y para muchas personas su olor evoca los días pasados en cama durante la infancia con eucalipto y otros aceites untados en el pecho. Forma parte de muchos de los medicamentos que se venden sin receta.



*El **eucalipto** fue introducido por primera vez en Occidente, desde Australia, en el siglo XIX.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Australia, el eucalipto es cultivado en plantaciones en las zonas tropicales, subtropicales y templadas de todo el mundo. Su plantación puede dar origen a problemas ecológicos debido a que estos árboles absorben grandes cantidades de agua y evitan el crecimiento de las plantas autóctonas. Sin embargo, esto puede ser bueno para desecar áreas pantanosas y disminuir el riesgo de malaria. Las hojas se recolectan a medida que se necesitan y se secan o se destilan para obtener aceite.

ESPECIES RELACIONADAS

Muchas otras especies de eucalipto contienen aceites esenciales valiosos, entre ellas *E. smithii* (p. 205).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (cineol, hasta el 80%)
- Flavonoides
- Taninos
- Resina

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiséptico
- Expectorante
- Estimula el flujo sanguíneo local

INVESTIGACIÓN

- **Aceite esencial** La exhaustiva investigación del aceite esencial del eucalipto realizada durante los últimos cincuenta años ha demostrado que posee una marcada acción antiséptica y la capacidad de dilatar los bronquiolos (pequeñas vías aéreas) de los pulmones. El efecto del aceite esencial en general es más fuerte que el de su componente principal, el cineol.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones** El eucalipto es un remedio tradicional de los aborígenes para infecciones y fiebres. Hoy es utilizado en todo el mundo para estas dolencias.
- **Antiséptico** Esta hierba es antiséptica y resulta muy útil para resfriados, gripe e inflamaciones de garganta.
- **Expectorante** El eucalipto es un fuerte expectorante, bueno para infecciones pectorales, entre ellas la bronquitis y la neumonía.
- **Calorífico** El aceite esencial diluido, aplicado a la piel como linimento para el pecho o los senos paranasales, posee un efecto calorífico y algo anestésico que mitiga las infecciones respiratorias. Se consigue el mismo efecto haciendo gárgaras con la infusión o la tintura.
- **Alivio del dolor** El aceite esencial diluido y aplicado en la zona afectada alivia las articulaciones reumáticas caracterizadas por dolores y rigidez, así como en la neuralgia y algunas infecciones dermatológicas de origen bacteriano.

AUTOMEDICACIÓN

- **Catarro, sinusitis y dolor de oídos**, p. 312.
- **Tos y bronquitis**, p. 310.

PARTES UTILIZADAS



***Las hojas**, que contienen sustancias químicas antisépticas, se usan o se utilizan para obtener aceite esencial.*

De las hojas frescas se obtiene por destilación el aceite esencial

Hojas frescas

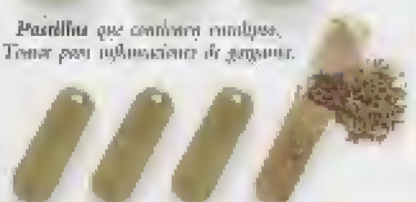
Hojas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia *No ingerir el aceite esencial salvo si existe supervisión profesional.*



***Pastillas** que contienen eucalipto. Tomar para inflamaciones de garganta.*



***Cápsulas** (preparación, p. 291). Para la bronquitis, tomar una cápsula de 200 mg tres veces al día.*



***Inhalación** Para resfriados, poner 10 gotas de aceite esencial en agua hirviendo (p. 296).*

ACEITE ESENCIAL (uso, p. 296). Diluir 5 gotas diluidas en 20 ml de aceite portador, como linimento para el pecho o los senos paranasales.

INFUSIÓN (preparación, p. 290). Para la bronquitis, beber una taza tres veces al día.

TINTURA (preparación, p. 291). Para la tos de pecho, añadir media cucharadita de tintura a 100 ml de agua y tomar dos veces al día.

Eugenia caryophyllata sin. *Syzgium aromaticum* (Mirtáceas)

CLAVO



CLAVERO
Árbol siempreverde de forma piramidal que alcanza 15 m de altura. Es un árbol muy aromático

El clavo, el capullo seco del clavero, es más conocido como especia, pero es también un medicamento muy valorado, en particular en la India y el sureste asiático. Originario de las islas Moluccas, fue una de las primeras especias comerciales y ya se importaba a Alejandría en el año 176. El mejor aceite esencial se encuentra en el clavo, pero los tallos y las hojas del árbol también se destilan para obtener su aceite.



*El **clavo** es de color rosa fuerte antes de madurar, pero se vuelve marrón una vez secado al sol.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de las islas Moluccas (Indonesia) y del sur de Filipinas, el clavo se cultiva ahora de forma extensiva en Tanzania y Madagascar y en menor extensión en las Indias Occidentales y Brasil. El clavero crece a partir de semillas en primavera o de esquejes medio maduros en verano. Los capullos de la flor, aún sin abrir, se recogen dos veces al año a medida que van saliendo y se dejan secar al sol.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil que contiene eugenol (hasta el 85%), acetato de eugenol, salicilato de metilo, pineno, vanilina
- Gomorresina
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiséptico
- Carminativo
- Estimulante
- Analgésico
- Evita los vómitos
- Antiespasmódico
- Elimina parásitos

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil** Un estudio argentino de 1994 demostró que el aceite volátil del clavo es un potente antibacteriano. El eugenol (un fenol) es el componente más importante y que aparece en mayor cantidad en el aceite volátil. Es un fuerte anestésico y antiséptico y por tanto resulta útil para calmar el dolor de muelas y como antiséptico para muchas afecciones.
- **Acetato de eugenol** Es otro componente del aceite volátil que ha demostrado ser un poderoso antiespasmódico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo remedio para todo** Los clavos han sido utilizados en el sureste asiático durante miles de años y se les consideraba la panacea para casi todas las enfermedades.
- **Antiséptico** La propiedad antiséptica de los clavos los hace útiles para tratar determinadas afecciones virales. En las zonas tropicales de Asia ha sido frecuente darlos para infecciones tales como la malaria, el cólera y la tuberculosis y para parásitos como la sarna.
- **Antiespasmódico** Las molestias digestivas, por ejemplo gases, cólicos e hinchazón abdominal, pueden mitigarse con los clavos. Sus propiedades antiespasmódicas también alivian la tos y, aplicado tópicamente, los espasmos musculares.
- **Estimulante mental y corporal** Los clavos son estimulantes tanto para la mente (mejoran la memoria) como para el cuerpo en general y en la India y en Occidente han sido empleados como afrodisíaco. Esta hierba se ha utilizado también para preparar al parto. Ayuda a estimular y fortalecer las contracciones de los músculos uterinos en el momento del parto.
- **Otros usos** Los clavos sirven también para tratar el acné, úlceras de la piel, inflamaciones y orzuelos. También constituyen un buen repelente de mosquitos y polillas de la ropa. En las Moluccas se pinchaban clavos en naranjas para repeler insectos.
- **Herboristería occidental** A pesar de la gran variedad de usos terapéuticos, el clavo es poco apreciado en Occidente. Se utiliza sólo como enjuague bucal y anestésico local, por ejemplo para aliviar el dolor de muelas.

PARTES UTILIZADAS



Los capullos se recogen antes de que se abran y se dejan secar para utilizarlos en infusión o en polvo y para extraer aceite.

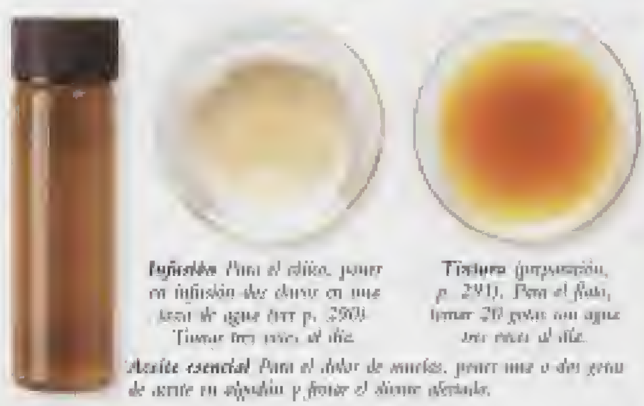
Capullos de las flores frescos

Las hojas y los tallos se emplean a veces para extraer aceite

Capullos de las flores secas (clavos)

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia Su uso externo puede producir dermatitis. No ingerir el aceite esencial a menos que se cuente con supervisión profesional.



Infusión *Para el cólico, poner en infusión dos clavos en una taza de agua (ver p. 290). Tomar tres veces al día.*

Tintura *(preparación, p. 291). Para el flato, tomar 20 gotas con agua tres veces al día.*

Aceite esencial *Para el dolor de muelas, poner una o dos gotas de aceite en algodón y frotar el diente afectado.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Dolor de muelas**, p. 308.
- **Fiebre**, p. 311.
- **Infecciones dermatológicas producidas por hongos**, p. 304.
- **Neuralgia**, p. 308.

Filipendula ulmaria (Rosáceas)

ULMARIA, REINA DE LOS PRADOS, ALTARREINA



Ulmaria
Perenne que alcanza 1,5 m de altura, de hojas dentadas y ramilletes de flores aromáticas de color crema.

En la Edad Media, la ulmaria era una de las hierbas preferidas para sembrar; Gerard escribió en su *Herbario* (1597) que «el olor que de ella se desprende alegra el corazón y deleita los sentidos». El ácido salicílico aislado de esta planta consiguió sintetizarse por primera vez en la década de 1890 y se utilizó para fabricar la aspirina. Hoy, la ulmaria se toma para problemas gástricos y afecciones inflamatorias tales como la artritis.



En la Edad Media, la ***ulmaria*** *era utilizada para dar sabor al aguamiel.*

Hábitat y cultivo

La ulmaria es originaria de Europa y crece sin dificultad en lugares húmedos, sobre todo en presas y en las orillas de ríos y arroyos. Se autosiembra, pero también puede propagarse por división de las raíces en otoño o primavera. Las hojas y las puntas en floración se recolectan en verano cuando las flores están abiertas.

Componentes principales

- Glicósidos de flavonol (aproximadamente 1%), principalmente glicósidos de quercetina
- Glicósidos fenólicos (salicilatos)
- Aceite volátil (salicilaldehído)
- Polifenoles (taninos)

Efectos principales

- Antiinflamatorio
- Antirreumático
- Astringente
- Diurético
- Alivia el dolor de estómago

Investigación

- **Salicilatos** Los salicilatos son sustancias del tipo de la aspirina que ayudan a disminuir la inflamación y calmar el dolor en, por ejemplo, las afecciones artríticas.
- **Combinación protectora** A diferencia de la aspirina, que en dosis altas provoca alteraciones gástricas, la combinación de salicilatos, taninos y otros componentes de la ulmaria actúa protegiendo las paredes interiores del estómago y los intestinos, al mismo tiempo que proporciona la acción benéfica antiinflamatoria de los salicilatos. La ulmaria ilustra bien el hecho de que las medicinas de hierbas no pueden comprenderse teniendo en cuenta sólo sus componentes activos aislados.

Usos tradicionales y actuales

- **Primeros usos en Europa** La ulmaria era una de las hierbas más sagradas de los druidas, aunque no se sabe si la utilizaban como medicamento. Ha servido de remedio casero en la mayor parte de Europa durante muchos años. Nicholas Culpeper escribió en el año 1652 que «cocida con vino alivia sin demora a los que de cólico padecen y detiene el flujo en el vientre».
- **Neutralizador de la acidez** Esta hierba constituye un remedio para la indigestión ya que ayuda a curar y disminuir la acidez. La capacidad para reducir los niveles de acidez en todo el organismo no ha sido fijada, pero su eficacia en los estados dolorosos de artritis y reuma no se debe probablemente a su acción antiinflamatoria. Parece que la reducción de la acidez en el interior del estómago puede ayudar a disminuir los niveles de acidez en el organismo en general, ayudando así a los problemas de las articulaciones (que van asociados a la acidez).

Partes utilizadas



Las hojas y los extremos de las ramas con flores contienen salicilatos que reducen la inflamación. Se recolectan en verano

Hojas y puntas floridas de las ramas, frescas

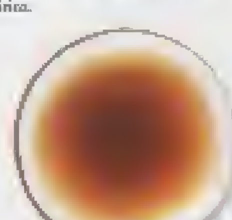
Las flores, de color crema, huelen a almendras



Hojas y puntas floridas de las ramas, secas

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No tomar si se tiene alergia a la aspirina.



Tintura *(preparación, p. 291). Para el dolor de las articulaciones, empapar una compresa con 25 ml de tintura y aplicar sobre la zona afectada.*



Las pastillas también abundan. Tomar para dolencias reumáticas.



Infusión *Echar el agua hirviendo sobre la hierba (ver p. 290). Para la indigestión, tomar 100 ml cada dos horas.*

Cocimiento (preparación, p. 290). Para la diarrea, tomar una taza de dos a tres veces al día.

Polvo Para la acidez, tomar media cucharadita disuelta en un poco de agua, tres veces al día.

La ulmaria se emplea también en ocasiones para la cistitis.

- **Remedio digestivo** La ulmaria constituye un remedio fiable para la diarrea, incluso en niños y se utiliza junto a otras hierbas para el síndrome de colon irritable.

Automedicación

- **Acidez con gastritis**, p. 307.
- **Acidez**, p. 317.
- **Artritis asociada a acidez o úlcera péptica**, p. 313.

Gentiana lutea (Gencianáceas)

GENCIANA, GENGIBA



GENCIANA
Perenne erecta de hasta 1,2 m de altura, de flores estrelladas de color amarillo y hojas ovaladas.

La genciana es un poderoso amargo. Esta planta es un ingrediente básico en los aperitivos y licores amargos tradicionales como la angostura. El aperitivo habitual una media hora antes de la comida es algo más que un refinamiento social: los componentes amargos estimulan los jugos gástricos y preparan el estómago para soportar bien una comida pesada. Medicinalmente, la genciana fortalece el sistema digestivo débil o hipoactivo.



La genciana es una planta alta y atractiva que ha sido cultivada en los jardines al menos desde los tiempos del herbolario del siglo XVI Gerard.

HÁBITAT Y CULTIVO

Es la más grande de la variada familia de las gencianáceas, originaria de los Alpes y otras regiones montañosas del sur de Europa, desde España hasta los Balcanes, donde crece entre los 700 m y 2.400 m de altitud. Pueden dividirse las grandes coronas de raíces o, si se prefiere, obtenerse sin dificultad a partir de semillas. Necesita suelos arcillosos y lugares abrigados. La raíz se arranca a principios del otoño y se seca con la mayor rapidez posible.

ESPECIES RELACIONADAS

Muchas de las especies de genciana son plantas de sabor amargo y por esta razón bastantes de ellas se emplean en herbolarería, por ejemplo la genciana japonesa (*G. scabra*) y *qin jiao* (*G. macrophylla*, p. 214).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Principios amargos (genciopicrina, amarogentina)
- Gencianosa
- Inulina
- Pectina
- Ácidos fenólicos

EFECTOS PRINCIPALES

- Amargo
- Estimulante digestivo
- Calma el dolor de estómago

INVESTIGACIÓN

- **Amarogentina** Aunque aparece en cantidades mucho menores que la genciopicrina, el amarogentina es el componente responsable en gran medida del sabor amargo de la genciana. Es tres mil veces más amargo que la genciopicrina y, probado en disoluciones de 1:50.000, es probablemente la sustancia más amarga del planeta.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Origen del nombre** Se atribuye a Gentio, rey de Iliria en el siglo II a.C., el haber descubierto las virtudes de esta planta. El nombre de genciana atestigua su uso en aquellos tiempos.
- **Acción de los principios activos** En la lengua existen cuatro receptores principales del gusto: dulce, ácido, salado y amargo. Se ha demostrado que los principios amargos de la genciana estimulan los receptores del sabor amargo de la lengua, lo cual hace que aumente la producción de saliva y de secreciones gástricas. A su vez, esto estimula el apetito y mejora la acción del sistema digestivo en general.
- **Estimulante digestivo** Al estimular la acción del estómago, se alivian muchos síntomas asociados a la mala digestión tales como gases, indigestión y falta de apetito. Mejoran, entre otras, las secreciones del estómago, lo cual ayuda a incrementar la absorción de nutrientes. Esta hierba también actúa como estimulante en la vesícula biliar y el hígado haciendo que funcionen mejor. La genciana es, por tanto, útil en casi todas las afecciones en las que sea necesario tonificar el aparato digestivo. También se toma como tónico digestivo en la tercera edad.
- **Absorción de nutrientes** Al mejorar la función digestiva, la genciana aumenta la absorción de nutrientes a través de las paredes de los intestinos. Favorece la absorción de una amplia variedad de nutrientes, entre ellos el hierro y la vitamina B12, por tanto, resulta útil para la anemia con deficiencia de hierro (consecuencia en general de una pérdida de sangre). Suele añadirse a las prescripciones para mujeres con menstruación abundante.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar si se padece acidez o úlcera péptica.



Tintura (preparación, p. 291). Para la falta de apetito, tomar de dos a cinco gotas con agua antes de las comidas.



Cocimiento (preparación, p. 290). Para la anemia y la mala digestión, tomar 25 ml de tres a cuatro veces al día.

AUTOMEDICACIÓN

- **Anemia**, p. 301.
- **Fiebre**, p. 311.
- **Gases e hinchazón**, p. 306.
- **Mala digestión**, p. 319.

Ginkgo biloba (Ginkgoáceas)

GINKGO, BAI GUO (CHINO)



GINKGO Árbol caduco con uno o varios troncos principales y ramas extendidas. Alcanza 30 m de altura.

El primer ginkgo creció hace unos ciento noventa millones de años y se cree que es el árbol más antiguo del planeta. En China, de donde procede, se usa con fines medicinales desde hace mucho, pero sus efectos terapéuticos han sido estudiados apenas recientemente. Las hojas (y su extracto) se usan cuando el riego sanguíneo al cerebro es deficiente y para aumentar el flujo sanguíneo al sistema nervioso central. El ginkgo sirve también para el asma.



*El **ginkgo** se cultiva mucho por sus hojas, un remedio herbáceo excelente para la mala memoria y la demencia.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de China y tal vez de Japón, el ginkgo se cultiva en grandes plantaciones en China, Francia y en Carolina del Sur (EE UU). Sus hojas, de color verde a amarillo, tienen forma de abanico con venas radiales y da unos frutos redondeados de unos 3 cm de diámetro que contienen una sola semilla. Las hojas y el fruto se recolectan en otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Flavonoides
- Ginkgólidos
- Bilobálidos

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante y tónico de la circulación
- Antiasmático
- Antiespasmódico
- Antialérgico
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

- **Circulación** Estudios exhaustivos llevados a cabo desde los años setenta han establecido la importancia del ginkgo para mejorar la circulación deficiente en el cerebro, que ayuda a la memoria y la concentración y alivia en casos de demencia.
- **Acción antiinflamatoria** La capacidad del ginkgo para bajar la inflamación puede hacerle ganar valor en el futuro para afecciones tan variadas como problemas de autoinmunidad, esclerosis múltiple y trasplantes de órganos.
- **Factor de activación de las plaquetas** Los estudios realizados sobre el ginkgo han llevado al conocimiento de una nueva rama de la fisiología humana. El ginkgo inhibe el factor de activación de las plaquetas, una sustancia que liberan una serie de células sanguíneas. Este factor hace la sangre más espesa y por tanto más propensa a producir coágulos y hace también que tengan lugar diversos cambios inflamatorios y alérgicos.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Herboristería china** Las semillas del ginkgo se emplean para aliviar dificultades respiratorias y disminuir las flemas. También se dan para tratar la secreción vaginal, la debilidad de la vejiga y la incontinencia. Las hojas han sido utilizadas tradicionalmente para el asma.
- **Herboristería occidental** El interés occidental en el ginkgo se ha centrado en la notable capacidad de las hojas para favorecer la circulación, especialmente el riego deficiente al cerebro y en la acción antialérgica y antiinflamatoria, que lo convierten en un remedio herbáceo particularmente válido para tratar el asma. El ginkgo es la medicina de hierbas más vendida en Francia y Alemania, donde millones de personas de mediana edad en adelante la toman diariamente para mantener y mejorar la circulación cerebral y la memoria y para reducir la posibilidad de embolia. Es probablemente una de las hierbas más útiles para tratar la demencia senil.

AUTOMEDICACIÓN

- **Debilidad de la memoria**, p. 319.
- **Tensión alta y arterioesclerosis**, p. 301.

PARTES UTILIZADAS



Hoja fresca

*Las **hojas** favorecen la circulación. Se emplean en tinturas, pastillas y extractos líquidos.*



Hojas secas



La cobertura de la semilla del ginkgo se quita antes de utilizarla

*Los chinos toman **las semillas** para afecciones urinarias y disnea*

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No rebasar la dosis. Puede producir reacciones alérgicas si se toma en exceso. Planta de uso restringido en algunos países.



Tintura de las hojas (preparación, p. 291). Para la mala circulación, tomar una cucharadita con agua de dos a tres veces al día.



Pastillas Tomar en caso de mala circulación y pérdida de memoria.

COCIMIENTO de las semillas Los herbolarios lo utilizan para tratar la disnea.

EXTRACTO LÍQUIDO Los médicos herbolarios recetan para el asma un extracto de las hojas frescas.

Glycyrrhiza glabra (Leguminosas)

REGALIZ, orozuz



Regaliz Perenne de tallos leñosos que alcanza 2 m de altura, de hojas oscuras y flores de color crema a malva.

Al ser uno de sus componentes –el ácido glicirricínico– cincuenta veces más dulce que el azúcar, no sorprende que se le considere sobre todo un dulce. No obstante, es también una de las hierbas medicinales más valoradas. Es un antiinflamatorio potente, eficaz en afecciones tan dispares como la artritis y las úlceras bucales. Se halla entre las plantas más usadas en la medicina europea y se toma con fines medicinales desde hace varios miles de años.



*El **regaliz** da en verano unas flores de color crema parecidas a las del guisante. Se cultiva comercialmente por su raíz.*

Hábitat y cultivo

El regaliz crece silvestre en el sureste europeo y el suroeste asiático, aunque actualmente se cultiva de forma extensiva. Se propaga dividiendo las raíces en primavera. Las raíces de tres a cuatro años son arrancadas a finales del otoño.

Especies relacionadas

Varias especies de *Glycyrrhiza* se emplean con fines medicinales de modo parecido al regaliz. Ver *gan cao* (*G. uralensis*, p. 215).

Componentes principales

- Saponinas triterpénicas (glicirricina, hasta el 6%)
- Flavonoides (isoflavonas: liquiritina, isoliquiritina, formononetina)
- Polisacáridos
- Esteroles
- Cumarinas
- Asparagina

Efectos principales

- Antiinflamatorio
- Expectorante
- Demulcente
- Agente adrenal
- Laxante suave

Investigación

- **Agente adrenal** Los estudios han mostrado que al descomponerse en los intestinos, la glicirricina posee una acción antiinflamatoria y antiartrítica parecida a la de la hidrocortisona y otras hormonas corticoides. Hace que las glándulas suprarrenales produzcan hormonas y reduce la disgregación de esteroides por parte del hígado y los riñones.
- **Glicirricina** Estudios realizados en Japón en 1985 mostraron que la glicirricina era eficaz para la hepatitis crónica y la cirrosis hepática.
- **Mucus protector** El regaliz disminuye las secreciones estomacales pero recubre el estómago con un espeso mucus protector, por lo que es útil para las afecciones inflamatorias del estómago.
- **Isoflavonas** Se sabe que las isoflavonas son estrógenas.

Usos tradicionales y actuales

- **Usos tradicionales** Ha sido valorado durante mucho tiempo por su uso medicinal. Se tomaba en la Grecia antigua para el asma, problemas del pecho y úlceras bucales.
- **Hierba calmante** En afecciones inflamatorias del aparato digestivo como llagas bucales, gastritis, úlcera péptica y problemas de acidez excesiva, son buenas las propiedades demulcentes y antiinflamatorias del regaliz, así como para las dolencias del pecho, artritis, inflamación de las articulaciones y algunos problemas de la piel. Calma también la inflamación de los ojos.
- **Estimulación suprarrenal** Estimula las glándulas suprarrenales por lo cual alivia la enfermedad de Addison, en la que estas glándulas dejan de funcionar con normalidad.
- **Estreñimiento** El regaliz sirve como laxante suave.

Partes utilizadas



Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia No tomar si se tiene anemia o tensión alta, o durante el embarazo.



Tintura (preparación, p. 291). Para la gastritis, añadir media cucharadita a 100 ml de agua y tomar dos veces al día.



Barrita de jugo seco Masticar para la indigestión.



Polvo Frotar suavemente en las llagas bucales.

Cocimiento Para el estreñimiento, preparar una cocción (ver p. 290).

Extracto líquido Se receta para la úlcera péptica.

Automedicación

- **Afta bucal**, p. 314.
- **Estreñimiento**, p. 307.
- **Pérdida del apetito y vómitos**, p. 306.
- **Resfriados y bronquitis**, p. 310.
- **Úlceras bucales**, p. 306.

Hamamelis virginiana (Hamamelidáceas)

AVELLANO, HAMAMELIS



AVELLANO
Hamamelis
Árbol pequeño y caduco que alcanza 5 m de altura, de hojas anchas, ovaladas y moderadamente dentadas.

El avellano hamamelis fue un remedio tradicional para muchos pueblos nativos de América del Norte. Estos pueblos aplicaban cataplasmas empapadas de un cocimiento de la corteza para tratar tumores e inflamaciones, especialmente de los ojos, e ingerían la hierba para hemorragias o menstruación abundante. Los colonos europeos del siglo XVIII no tardaron en valorarlo por su astringencia y su uso se extendió por Europa y otros continentes.



El avellano da en invierno unas flores pendunes, a las que siguen cápsulas de frutos marrones que, cuando maduran, lanzan dos semillas hasta a 4 m de distancia del árbol.

HÁBITAT Y CULTIVO

El avellano hamamelis es un árbol autóctono de Canadá y de las zonas orientales de Estados Unidos. Hoy es común su cultivo en Europa. Se desarrolla a partir de esquejes duros o de semillas, plantados en ambos casos en otoño. Las hojas se recolectan en verano y se dejan secar. La corteza se recoge durante el otoño y se seca lo más rápidamente posible a la sombra.

ESPECIES RELACIONADAS

El avellano europeo (*Corylus avellana*) es una hierba parecida. Se emplea a veces en la medicina herbácea europea como astringente para la diarrea. El aceite es nutritivo y puede utilizarse contra las lombrices en los niños.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Taninos (8-10%)
- Flavonoides
- Principio amargo
- Aceite volátil (sólo en las hojas)

EFECTOS PRINCIPALES

- Astringente
- Antiinflamatorio
- Detiene la hemorragia interna o externa.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades establecidas** El avellano hamamelis contiene tanino en grandes cantidades. El tanino posee un efecto desecante y astringente que hace que se afirmen las proteínas de la piel y de la superficie de las abrasiones. Esto crea un recubrimiento protector que aumenta la resistencia a la inflamación y favorece la curación de la piel dañada. También parece que el avellano beneficia a los vasos sanguíneos que hay debajo de la piel. Se cree que este efecto se debe a los flavonoides, así como a los taninos. Cuando el avellano es destilado, retiene su astringencia, lo cual sugiere la presencia de otros agentes astringentes distintos del tanino.
- **Problemas de la piel** El avellano hamamelis resulta muy útil para afecciones con inflamación o fragilidad de la piel tales como el eczema. Se usa sobre todo donde la piel no tiene daños de importancia y ayuda a proteger la zona afectada y a evitar la infección.
- **Venas dañadas** El avellano hamamelis es bueno para las venas faciales dañadas, las varices y las hemorroides, y resulta eficaz para las contusiones. Gracias a sus propiedades astringentes, ayuda a afirmar las venas distendidas y a restaurar su estructura normal.
- **Otros usos** Puede aplicarse en loción a la piel para problemas subcutáneos tales como quistes y tumores. También constituye un eficaz colirio para inflamaciones oculares. Aunque es menos habitual, se ingiere para aliviar la diarrea, pues tensa las membranas mucosas de los intestinos y para las hemorragias de cualquier tipo.

PARTES UTILIZADAS



Las hojas no huelen pero poseen un sabor aromático y amargo

Las hojas y las ramitas frescas se destilan para obtener avellano destilado

Hojas secas

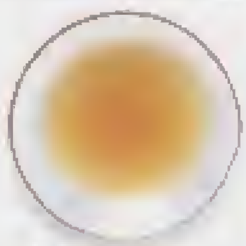
Corteza fresca

Corteza seca

La corteza se emplea para tinturas y pomadas.

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

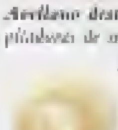
Advertencia Tomar internamente sólo bajo control médico.



Tintura *de la corteza (preparación, p. 291). Diluir 20 ml en 100 ml de agua fría y aplicar con una esponja sobre las venas dañadas.*



Avellano destilado *Aplicar en las picaduras de insectos, en las llagas de la piel y en las venas dañadas.*



Pomada *de la corteza (preparación, p. 294). Aplicar a las hemorroides dos veces al día.*

Infusión de las hojas (preparación, p. 290). Utilizarla como si fuera una loción (ver p. 294) para las venas dañadas y los granos.

AUTOMEDICACIÓN

- **Contusiones**, p. 304.
- **Eczema**, p. 300.
- **Hemorroides**, p. 302.
- **Limpieza de heridas**, p. 304.
- **Sarpullidos**, p. 303.
- **Varices**, p. 302.

Harpagophytum procumbens (Pedaliáceas)

HARPAGOFITO



HARPAGOFITO Perenne rastrera que llega a medir 1,5 m de longitud, de hojas carnosas y lobuladas y frutos duros y espinosos.

Las propiedades medicinales de *H. procumbens* fueron descubiertas por varios pueblos del sur de África que utilizaban un cocimiento del tubérculo para tratar problemas digestivos y artritis. Esta hierba es hoy fácil de encontrar en Occidente en farmacias y tiendas de alimentos naturistas como remedio para la artritis y el reumatismo.



El ***harpagofito****, hallado en el Transvaal, tiene flores de color púrpura intenso en primavera.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Procede del sur y este de África. Se encuentra con mayor facilidad en áreas abiertas de herbazales del Transvaal. Prospera en suelos arcillosos o arenosos y prefiere terrenos baldíos y las orillas de los caminos, en especial lugares donde se ha eliminado la vegetación natural. Se reproduce por semillas en primavera, y en otoño se recogen los tubérculos jóvenes y se cortan en trozos de unos 2 cm de largo. Hay que tener cuidado de no mezclar los tubérculos, que contienen componentes activos, con las raíces ya que la planta resultaría ineficaz.

ESPECIES RELACIONADAS

Con fines medicinales, y de forma más o menos similar a *H. procumbens*, se usan dos especies relacionadas que crecen en África.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Glicósidos de iridoides (harpagósido)
- Azúcares (estaquiosa)
- Fitosteroles
- Flavonoides
- Harpagoquinona

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Estimulante digestivo

INVESTIGACIÓN

- **Antiinflamatorio** Los estudios franceses (1992) han indicado que es antiinflamatorio, pero hay división de opiniones en cuanto a su eficacia en la práctica.
- **Alivio del dolor** Existe alguna evidencia que confirma su uso como analgésico ya que parece ser eficaz para mitigar los síntomas del dolor en las articulaciones.
- **Amargo** Su efecto fuertemente amargo estimula y tonifica el sistema digestivo. Muchas afecciones artríticas se asocian a digestión y absorción de alimentos deficiente; su efecto estimulante en el estómago y la vesícula contribuye a su valor terapéutico global como remedio antiartrítico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional africano** Varios pueblos del sur de África la usan, entre ellos los khoikhoin y los bantú. Se utiliza como tónico, en especial para problemas digestivos, artritis y reumatismo, para bajar la fiebre y, en pomada, para llagas, úlceras y forúnculos.
- **Uso occidental** Su uso actual en Occidente sigue bastante la línea de la aplicación tradicional. Sin necesidad de receta, es fácil de conseguir en pastillas para afecciones artríticas y reumáticas, y puede aliviar el dolor producido por una serie de problemas musculares o de las articulaciones, entre ellos gota, dolor de espalda, fibrositis y artritis reumatoide.

PARTES UTILIZADAS



El ***tubérculo*** *se recoge en otoño y se utiliza en varios preparados antiartríticos.*



Tubérculo seco cortado en trozos

Tubérculo seco cortado

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar si se padece úlcera de estómago o duodeno. No tomar durante el embarazo.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para el reumatismo, hervir a fuego lento una cucharadita de la raíz con una taza de agua durante 15 minutos. Tomar en pequeñas dosis durante uno o dos días.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para artritis asociada a mala digestión, tomar 20 gotas con agua dos veces al día.*



Pastillas *Tomar para la artritis y el reumatismo.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Artritis e inflamación de las articulaciones**, p. 313.
- **Dolor de espalda debido a inflamación de las articulaciones**, p. 313.

Humulus lupulus (Cannabáceas)

LÚPULO, BETGUERA



LÚPULO Perenne alta y trepadora que alcanza 7 m de longitud. Las plantas de lúpulo son masculinas o femeninas.

El sabor amargo del lúpulo, bien conocido por los bebedores de cerveza, explica bastante la capacidad de esta hierba para fortalecer y estimular la digestión. El lúpulo también es sedante y constituye un valioso remedio para el insomnio y la excitabilidad. Cuando se utilizó esta planta por primera vez para elaborar cerveza en Inglaterra, en el siglo XVI, provocó una fuerte oposición: una instancia al Parlamento la describía como «hierba maligna» que «pondría en peligro a las personas».



*El **lúpulo** ha sido cultivado para elaborar la cerveza al menos desde el siglo XI. Los sarmientos (tallos) se mantienen erguidos con guías de alambre.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Europa y Asia, el lúpulo crece en setos y eriales. Es cultivado con fines comerciales en toda Europa. Las flores de la planta femenina (estróbilos) se recolectan a comienzos del otoño y se secan a baja temperatura.

ESPECIES RELACIONADAS

El lúpulo está emparentado con la marihuana (*Cannabis sativa*, p. 180).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Principios amargos (lupulino, que contiene humulona, lupulona y ácido valeriánico)
- Aceite volátil (1%), humuleno
- Flavonoides
- Taninos polifenólicos
- Sustancias estrógenas
- Asparagina

EFECTOS PRINCIPALES

- Sedante
- Soporífero
- Antiespasmódico
- Amargo aromático

INVESTIGACIÓN

- **Principios amargos** En general, los principios amargos estimulan fuertemente el aparato digestivo ya que aumentan las secreciones gástricas y otras. Muchos componentes, tales como el ácido valeriánico, son sedantes, si bien no se conoce totalmente su funcionamiento. El lupulona y el humulona son antisépticos.
- **Otros estudios** Esta hierba relaja los músculos lisos y se cree que tiene un efecto estrógeno. Se piensa que algunos componentes aislados disminuyen la actividad el sistema nervioso central.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso histórico** El lúpulo aparece sólo a veces en los primeros herbarios y los beneficios que se le atribuyen para la salud son parecidos a los que conocemos hoy.
- **Sedante** Se emplea sobre todo por su efecto sedante. El aroma que desprende un saquito colocado dentro de la almohada calma la mente. El lúpulo ayuda a reducir la irritabilidad y desazón, y favorece el sueño nocturno profundo.
- **Tensión** Mezclado con otras hierbas es bueno para el estrés, ansiedad, tensión y dolores de cabeza, aunque no debe utilizarse si la depresión es un factor. Su acción antiespasmódica lo hace útil para determinados tipos de asma y para el dolor del periodo.
- **Digestión** El lúpulo es bueno para la digestión: aumenta las secreciones estomacales y calma espasmos y cólicos.

AUTOMEDICACIÓN

- **Insomnio**, p. 309.

PARTES UTILIZADAS



Los estróbilos salen en el extremo de los sarmientos, que llegan a medir 4 m

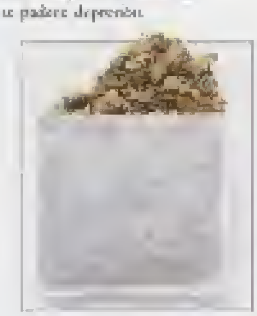
Estróbilos secos

Estróbilos frescos

***Los estróbilos** (flores femeninas) son agregados hojosos en forma de conos. Los estróbilos maduros pueden usarse frescos pero lo más común es desecarlos para usarlos por su acción sedante y amarga.*

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

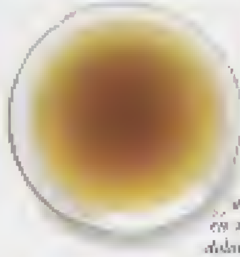
Advertencia No tomar si se padece depresión.



***Infusión** (preparación, p. 290). Para el insomnio, beber una taza por la noche.*

***Saquito** Hacer un saquito con 100 g de esta hierba seca. Poner dentro de una almohada para que ayude a conciliar el sueño.*





***Las pastillas** suelen llevar otras hierbas. Tomar para el estrés o el insomnio.*

***Tintura** (preparación, p. 291). Para la ansiedad excesiva, tomar 20 gotas diluidas en un vaso de agua tres veces al día. Para dolores de cabeza digestivos, tomar 40 gotas con agua hasta cinco veces diarias.*

CÁPSULAS (preparación, p. 291). Para abrir el apetito, tomar una cápsula de 500 mg tres veces al día antes de las comidas.

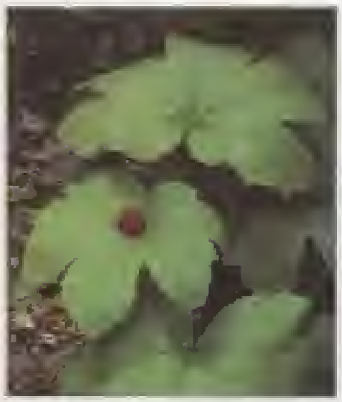
Hydrastis canadensis (Ranunculáceas)

HIDRASTIS



HIDRASTIS Perenne herbácea pequeña, de raíz amarillenta y gruesa y tallo erecto de hasta 30 cm de altura

Es un remedio norteamericano muy apreciado durante el siglo XIX como curalotodo. Los cherokee y otros pueblos nativos la usaban, mezclada con grasa de oso, para repeler insectos; también preparaban con ella una loción para heridas, úlceras y ojos inflamados e irritados. Se ingería para problemas de estómago e hígado. Hoy se utiliza como remedio astringente y antibacteriano para las membranas mucosas del cuerpo.



*La **hidrastis** es una planta de aspecto poco común con un solo fruto rojo no comestible.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en zonas de bosque alto de América del Norte y prefiere suelos cubiertos con abundantes hojas secas. Debido a la recolección excesiva, hoy es difícil de encontrar en su hábitat natural y hay que cultivarse, aunque para prosperar requiere un medio muy similar al de su hábitat natural. Se propaga por división de las raíces. Los rizomas de las plantas de tres años se arrancan en otoño y se dejan secar al aire libre sobre tela.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides isoquinolina (hidrastina, berberina, canadina)
- Aceite volátil
- Resina

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Laxante suave
- Antiinflamatorio
- Antibacteriano
- Amargo
- Estimulante uterino
- Detiene hemorragias internas
- Astringente

INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides** Para ser una hierba medicinal de tan alta reputación, ha sido muy poco estudiado farmacológicamente, pero se sabe que sus efectos medicinales se deben en gran medida a los alcaloides isoquinoleínicos.
- **Hidrastina** Las investigaciones llevadas a cabo en Canadá a finales de los años sesenta demostraron que la hidrastina estrecha los vasos sanguíneos y estimula el sistema nervioso autónomo.
- **Berberina** La berberina es amarga, antibacteriana y amebicida. Posee también una acción sedante sobre el sistema nervioso central.
- **Canadina** Los estudios realizados han indicado que este alcaloide estimula los músculos del útero.

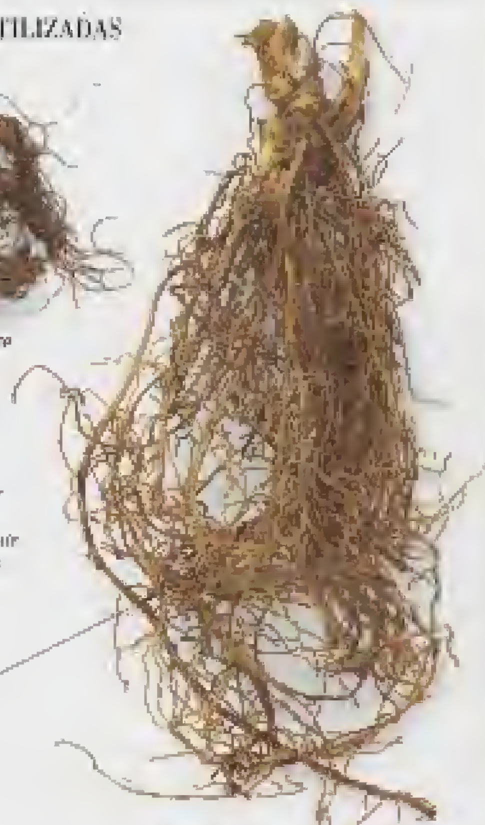
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Membranas mucosas** La mayoría de los expertos coinciden en que esta planta es un poderoso medicamento para desórdenes que afectan a las membranas mucosas del organismo, en especial del ojo, oído, nariz y garganta, estómago e intestinos, y vagina.
- **Infecciones** En infusión poco concentrada, esta planta puede usarse como colirio, como enjuague bucal para encías infectadas, y como ducha o lavado tremendamente eficaz para el afta vaginal y para infecciones vaginales en general. La infusión sirve también para la soriasis.
- **Problemas digestivos** Ingerida, aumenta las secreciones digestivas, es astringente para las membranas mucosas del intestino y controla la inflamación. No debe tomarse en periodos prolongados ya que reduce la capacidad del intestino para absorber determinados nutrientes, en particular las vitaminas B.
- **Uso ginecológico** Ayuda a disminuir las reglas abundantes y es utilizada por médicos y comadronas para ayudar a detener la hemorragia que sigue al parto. Estimula el útero, por tanto no debe tomarse durante el embarazo.

PARTES UTILIZADAS



Rizoma seco



*El **rizoma** contiene alcaloides de efecto calmante y astringente para las membranas mucosas.*

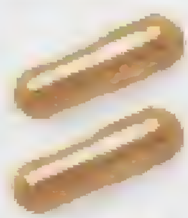
El rizoma es de un color amarillo característico

Rizoma fresco

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: Es tóxica si se toma en exceso. No tomar si se tiene la tensión sanguínea alta. No tomar durante el embarazo o mientras se amamanta.





Cápsulas *Para la gastritis, tomar una cápsula de 500 mg tres veces al día.*



Tintura *(preparación, p. 291) Para el catarro, tomar 20 gotas con agua tres veces al día.*

*El **polvo** se emplea para hacer cápsulas (ver p. 291).*

DECOCCIÓN (preparación, p. 290). Para el dolor de garganta, hacer gárgaras con 50 ml tres o cuatro veces al día.

INFUSIÓN del polvo (preparación, p. 290). Para el afta vaginal, aplicar 150 ml.

Hypericum perforatum (Gutíferas)

HIERBA HIPERICO, CORAZONCILLO



HIERBA HIPERICO

Perenne erecta que alcanza 80 cm de altura, de flores de color amarillo vivo en racimillos terminales.

La hierba hiperico da flor en el solsticio de verano, y en la Edad Media se le atribuían poderosas propiedades mágicas con las que se podía ahuyentar el mal. En medicina, se utilizaba para tratar afecciones emocionales y nerviosas. En el siglo XIX, esta hierba cayó en desuso, pero investigaciones recientes han vuelto a concederle un lugar destacado por su gran valor como remedio para problemas nerviosos.



La hierba constituía un remedio popular para la locura en la Edad Media.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa, la hierba hiperico crece hoy silvestre en la mayor parte del mundo. Se encuentra en prados, riberas y a orillas de los caminos, y prefiere lugares soleados y suelos calizos con buen drenaje. Puede cultivarse de semillas en primavera o dividiendo las raíces en otoño. Los extremos con flores se recolectan en la mitad del verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Muchas especies de *Hypericum* contienen hypericina, pero en menores cantidades que en la hierba hiperico.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (carophylleno)
- Hypericina y pseudohypericina
- Flavonoides

EFECTOS PRINCIPALES

- Antidepresivo
- Antiespasmódico
- Estimula el flujo biliar
- Astringente
- Sedante
- Alivia el dolor
- Antiviral

INVESTIGACIÓN

- **Depresión** En un estudio reciente realizado en Austria, el 67% de los pacientes con depresión de leve a moderada mejoró al tomar un extracto de la hierba hiperico. Esto confirmó los hallazgos de pruebas anteriores que demostraban que la hierba era buena para la depresión.
- **Hypericina** El color rojo del aceite de esta planta se debe a productos de la hypericina. Este componente es antidepresivo y un antiviral tan fuerte que está siendo investigado para usarlo en tratamientos de VIH y sida.
- **Hierba completa** La investigación ha demostrado que la hierba completa es eficaz contra muchas infecciones por virus.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Afecciones nerviosas** La hierba hiperico es una de las plantas medicinales europeas más valiosas para problemas nerviosos. Los herbolarios la han utilizado desde hace mucho tiempo como tónico para la ansiedad, tensión, insomnio y depresión –en especial la asociada a la menopausia–.
- **Menopausia** La hierba hiperico es especialmente útil para los problemas de la menopausia ya que mitiga los síntomas del cambio hormonal y trata la falta de vitalidad.
- **Propiedades tónicas** Esta hierba es un valioso tónico para el hígado y la vesícula.
- **Infusión en frío de aceite** El aceite rojo es un antiséptico excelente. Se usa externamente para heridas y quemaduras, y para aliviar calambres y dolores nerviosos. Puede ingerirse para inflamaciones gástricas y úlceras pépticas. Sus propiedades antivirales, antiinflamatorias y cicatrizantes actúan tanto en el interior del cuerpo como en el exterior.

PARTES UTILIZADAS



Los extremos con flores se recolectan cuando éstas se han abierto.

Los pétalos de color amarillo vivo llevan glándulas oleosas que contienen hypericina

Extremos floridos frescos

Extremos floridos secos

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: Puede producir sensibilidad a la luz del sol. Uso restringido en algunos países.



Infusión en frío de aceite *Preparar poniendo la hierba en aceite durante 6 semanas (ver p. 293). Aplicar en heridas y quemaduras leves.*





Crema *(preparación, p. 295). Para calambres o neuralgia, frotar en la zona afectada.*

Tintura *(preparación, p. 291). Para la depresión, tomar media cucharadita con agua tres veces al día.*

INFUSIÓN (preparación, p. 290). Beber diariamente 100 ml como tónico digestivo.

AUTOMEDICACIÓN

- **Ansiedad, depresión y tensión**, p. 308.
- **Depresión y falta de vitalidad debidas a la menopausia**, p. 316.
- **Dolor de espalda**, p. 313.
- **Fatiga y dolor muscular**, p. 312.
- **Herpes labial, varicela y herpes zóster**, p. 304.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Neuralgia**, p. 308.
- **Rigidez y dolor de las articulaciones**, p. 313.

Inula helenium (Compuestas)

HELENIO, HIERBA DEL ALA



HELENIO
Perenne de hasta 3 m de altura, con flores en forma de margarita de color amarillo dorado y hojas grandes y terminadas en punta.

Apreciada por los romanos como medicina y alimento, esta hierba ha recibido su nombre botánico por Elena de Troya, quien, según la leyenda, llevaba helenio en la mano cuando partió con Paris para vivir con él en Troya. Esta hierba ha sido considerada durante mucho tiempo suavemente cálida y tónica, y sirve en particular para la bronquitis crónica y otras afecciones pectorales.



«El *helenio fortalece el ánimo*» es un dicho medieval que refleja las propiedades tónicas de esta hierba.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del sureste europeo y del oeste de Asia, el helenio crece hoy en muchas regiones templadas, incluidas zonas de Estados Unidos. También se cultiva. Se propaga por semillas en primavera o por división de las raíces; prefiere tierra húmeda y con buen drenaje. La raíz se arranca en otoño, se corta y luego se seca a temperaturas altas.

ESPECIES RELACIONADAS

En China y Japón crece *xuan fu hua* (*I. japonica*, p. 221). Otras especies relacionadas usadas con fines medicinales son el girasol (*Helianthus annuus*), pulicaria (*Pulicaria dysenterica*) y echinacea (*Echinacea* spp., p. 90).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Inulina (hasta el 44%)
- Aceite volátil (hasta el 4%), que contiene alantol y lactonas sesquiterpénicas (entre ellas alantolactona)
- Saponinas triterpénicas (dammaradienol)
- Esteroles
- Poliacetilenos

EFECTOS PRINCIPALES

- Expectorante
- Calma la tos
- Sudorífico
- Ligeramente amargo
- Vermífugo

INVESTIGACIÓN

- **Inulina** Fue aislada por primera vez del helenio en 1804 y se le dio nombre por esta hierba. Posee cualidades mucilaginosas que ayudan a aliviar el revestimiento de los bronquios.
- **Alantolactona** Se cree que este componente es antiinflamatorio. También disminuye las secreciones mucosas y estimula el sistema inmunológico.
- **Hierba entera** En general, es estimulante y expectorante, pues favorece la expulsión de la mucosidad de los pulmones. Se sabe que esto es provocado en parte por el aceite volátil, responsable también de las propiedades antisépticas de esta hierba.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones pectorales** El helenio ha sido valorado durante mucho tiempo como hierba tónica para el sistema respiratorio. Su efecto calorífico en los pulmones, combinado con su capacidad para estimular con suavidad la expulsión de la mucosidad del pecho, hacen que sea un medicamento fiable para jóvenes y ancianos. El helenio puede usarse para casi todas las afecciones pectorales y es muy útil cuando el paciente está débil.
- **Afecciones pectorales crónicas** Las cualidades del helenio hacen que se emplee específicamente para la bronquitis crónica y el asma bronquial. Resulta especialmente útil porque suaviza el revestimiento de las vías bronquiales y también es expectorante. Además, al ser algo amargo ayuda a recuperarse al mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.
- **Problemas digestivos** El helenio se ha tomado tradicionalmente como hierba tónica para la digestión. Estimula el apetito y mitiga la dispepsia. Constituye un buen remedio para tratar las lombrices.
- **Infección** En el pasado, el helenio se usaba para tratar la tuberculosis. Combina bien con otras hierbas antisépticas y se receta para infecciones tales como gripe y amigdalitis. Su acción tónica y restauradora complementa su capacidad para contrarrestar las infecciones.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia Puede producir reacciones en la piel. No ingerir durante el embarazo o la lactancia.



Cocimiento (preparación, p. 290). Para tos con irritación, tomar media taza dos o tres veces diarias.



Tintura (preparación, p. 291). Para la bronquitis, mezclar 50 ml con 50 ml de tintura de tomillo. Tomar una cucharadita tres veces al día.

JARABE Para la tos, hacer una infusión (ver p. 290) y hervir a fuego lento hasta que quede a la mitad de su volumen, antes de añadir azúcar o miel (preparación, p. 292). Tomar una o dos cucharaditas cada dos horas.

AUTOMEDICACIÓN

- **Tos y bronquitis**, p. 310.

Jateorrhiza palmata sin. *J. calumba* (Menispermáceas)

COLOMBO



COLOMBO
Enredadera perenne de hasta 15 m de longitud, de hojas grandes con forma de palma y flores de color blanco verdoso.

Es una hierba profundamente amarga y su raíz, un remedio herbáceo de África oriental, ha sido utilizada tradicionalmente como tónico digestivo y para tratar distintas infecciones digestivas, entre ellas la disentería. Estimula el apetito y la actividad digestiva, lo que la convierte en medicamento valioso para tratar la anorexia nerviosa. El colombo posee una textura suave y resbaladiza y, como cabría esperar, un sabor amargo muy fuerte.



El cocimiento de la raíz del ***colombo*** *es tradicional en África oriental para los problemas digestivos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El colombo es una enredadera trepadora originaria de los bosques tropicales húmedos de África oriental, especialmente de Mozambique y Madagascar. Alcanza grandes alturas y suele llegar a las partes más altas de los árboles. Se cultiva en otras zonas tropicales y también en Europa. Crece de semillas plantadas en primavera y se guía con soportes. La raíz se arranca con tiempo seco al principio de la primavera.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides isoquinolínicos (palmatina, columbamina, iatrorricina)
- Principios amargos (furanoditerpenol, palmarina)
- Aceite volátil (hasta 1%, principalmente timol)
- Mucílago

EFECTOS PRINCIPALES

- Amargo
- Calma el dolor de estómago
- Tónico
- Febrífugo
- Vermífugo

INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides isoquinolínicos** Estudios realizados en Singapur en 1986 indicaron que dos de los alcaloides isoquinolínicos, palmatina e iatrorricina, bajan la tensión sanguínea. Además, la palmatina estimula el útero y el iatrorricino es sedante y antifungal. Los alcaloides isoquinolínicos poseen una acción similar a la de los presentes en el agracejo (*Berberis vulgaris*, p. 175) y en la hidrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades amargas** Las propiedades amargas del colombo se deben a sus principios amargos y, en menor medida, a los alcaloides isoquinolínicos. Estos estimulan unos receptores específicos del gusto de la lengua que a su vez estimulan la secreción de jugos digestivos. El colombo, una de las plantas más amargas que existe, tiene mucho en común con la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97), aunque debe su amargor a distintos componentes. A diferencia de muchas hierbas amargas, el colombo contiene muy poco aceite volátil y nada de taninos (que dan astringencia) y por eso se clasifica siempre entre los amargos puros.
- **Problemas digestivos** Al hacer más ácido el estómago (y por tanto hostil a elementos patógenos), el colombo ayuda a evitar infecciones digestivas. Aumenta el nivel de secreciones, mejorando así la disgregación y absorción de alimentos. El colombo alivia también la indigestión cuando ésta se debe a una deficiencia de secreciones digestivas, en particular a niveles bajos de acidez estomacal.
- **Pérdida del apetito** La acción de amargo puro del colombo hace que sea un remedio tremendamente bueno no sólo para la digestión débil o insuficiente, sino también para la falta de apetito. El colombo se usa específicamente para tratar la pérdida del apetito y la anorexia nerviosa.
- **Enfermedades crónicas** Al igual que otras hierbas amargas, el colombo sirve para tratar muchas dolencias crónicas. Si se toma regularmente antes de las comidas (sobre todo en tintura), tonifica la digestión y mejora la absorción de nutrientes. Es muy útil en particular para tratar el síndrome de fatiga crónica, que suele asociarse a la producción deficiente de ácidos estomacales.
- **Otros usos** El colombo se da para tratar la disentería, uso tradicional en África oriental, y para expulsar lombrices. Aunque esta hierba debe evitarse en general durante el embarazo, se ha prescrito en dosis pequeñas para mitigar las náuseas que produce.

PARTES UTILIZADAS



La raíz del colombo se recolecta con tiempo seco y se deja secar.

Los componentes amargos de la raíz estimulan el apetito

Trozos de raíz seca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar durante el embarazo.



El cocimiento *es mejor con otras hierbas. Para la indigestión, usar (ver p. 290) 5 g de colombo, 10 g de* [illegible] *y 750 ml de agua. Tomar media taza dos veces al día.*



La tintura *(preparación, p. 291) constituye un fuerte tónico y estimulante digestivo. Para la digestión insuficiente, tomar 20 gotas con agua dos o tres veces al día antes de las comidas.*

Lavandula officinalis sin. *L. angustifolia* (Labiadas)

ESPLIEGO



ESPLIEGO
Arbusto perenne de hasta 1 m de altura, con espigas de flores de color violeta azulado que sobresalen del follaje.

El espliego es una hierba relajante de importancia, pero se la conoce más por su aroma perfumado que por sus propiedades medicinales. Llegó a ser popular como medicamento en la Edad Media tardía y en 1620 fue una de las hierbas llevadas al Nuevo Mundo por los colonizadores. El herbolario John Parkinson (1640) la describió como «de muy buen uso para todas las afliciones y dolores de la cabeza y el cerebro».



*El **espliego** se cultiva a gran escala para perfumería y usos medicinales.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Francia y del Mediterráneo occidental, el espliego se cultiva en todo el mundo por su aceite volátil, y crece como planta de jardín hasta en el norte de Noruega. Se reproduce por semillas o esquejes y necesita un lugar soleado. Las flores se recolectan por la mañana en pleno verano y se secan, o se destilan para elaborar la esencia.

ESPECIES RELACIONADAS

L. spica segrega más aceite que *L. officinalis*, pero de calidad inferior. El cantueso (*L. stoechas*) se usa en España y Portugal como lavado antiséptico para heridas, úlceras y llagas. Su aceite es también inferior al de *L. officinalis*.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (hasta 3%) que contiene más de cuarenta componentes, entre ellos acetato de linalilo (30-60%), cineol (10%), linalol, nerol, borneol
- Flavonoides
- Taninos
- Cumarinas

EFECTOS PRINCIPALES

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Antidepresivo
- Antiséptico y antibacteriano
- Estimula el flujo sanguíneo

INVESTIGACIÓN

- **Aceite de espliego** El aceite esencial ha sido estudiado durante muchas décadas y se sabe que posee una toxicidad muy baja y acciones antisépticas y antibacterianas muy importantes. Ayuda a disminuir el dolor y a aliviar la excitación nerviosa.
- **Flores** De las flores del espliego, en general, se sabe que son antibacterianas y antisépticas. Calman los nervios, reducen la tensión muscular y alivian retortijones y gases. Aplicadas externamente, son insecticidas y rubefacientes (irritante y estimulante para la circulación local).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Sistema nervioso** El espliego es muy conocido por su efecto sedante y calmante, y se combina con otras hierbas sedantes para aliviar el insomnio, la irritabilidad, el dolor de cabeza y la migraña. También ayuda a mitigar la depresión.
- **Digestión** Igual que muchas hierbas que poseen cantidades importantes de aceite volátil, el espliego suaviza la indigestión y el cólico, y alivia los gases y la hinchazón.
- **Asma** El efecto relajante del espliego hace que sirva para algunos tipos de asma, especialmente los caracterizados por nerviosismo excesivo.
- **Aceite esencial** El aceite es de gran valor para primeros auxilios. Es fuertemente antiséptico y ayuda a cicatrizar quemaduras, heridas y llagas. Aplicado en las picaduras de insectos, alivia el dolor y la inflamación, y puede usarse para tratar la sarna y los piojos de la cabeza. Dar masajes en las sienes con unas gotas calma el dolor de cabeza, y añadiendo cinco gotas al baño por la noche alivia la tensión muscular, tonifica el sistema nervioso y favorece el sueño.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No ingerir el aceite esencial sin la supervisión de un profesional.



Tintura *(preparación, p. 291). Para el insomnio, tomar de medio a una cucharadita con agua por la noche.*



***Aceite para masajes** Para el dolor de cabeza, mezclar 20 gotas con 20 ml de aceite portador y aplicar (ver p. 296).*

ACEITE ESENCIAL Aplicar sin diluir sobre las picaduras de insectos.

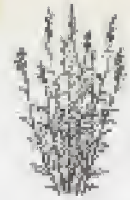
INFUSIÓN (preparación, p. 290). Es un remedio calmante para problemas digestivos. Para la indigestión, tomar media taza dos veces al día.

AUTOMEDICACIÓN

- **Dolor de espalda**, p. 313.
- **Dolor de oídos**, p. 312.
- **Insomnio**, p. 309.
- **Jaquecas y migrañas**, p. 309.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Neuralgia**, p. 308.
- **Quemaduras**, p. 309.
- **Rigidez y dolor de las articulaciones**, p. 313.

Lobelia inflata (Campanuláceas)

LOBELIA, TABACO INDIO



LOBELIA
Anual que alcanza 50 cm de altura, de hojas lanceoladas y flores de color azul pálido con matices rosáceos.

La lobelia constituye un fuerte antiespasmódico que se emplea en afecciones respiratorias y musculares. Al igual que otras especies de *Lobelia*, ha sido un remedio tradicional de los nativos americanos para muchas dolencias. Se usaba para provocar el vómito, como remedio contra las lombrices y las enfermedades venéreas, y como expectorante. La lobelia se fumaba también como sustituto del tabaco y se le atribuían las mismas propiedades mágicas.



A las flores azul pálido de la ***lobelia*** *se les atribuían propiedades mágicas y se usaban para protegerse de los fantasmas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Planta autóctona de Norteamérica, la lobelia se encuentra en la mayor parte de ese territorio, en especial al este de Estados Unidos. Crece a las orillas de los caminos y en terrenos abandonados, y prefiere suelos ácidos. Las partes aéreas se recolectan al principio del otoño, cuando hay más cápsulas de semillas, y se dejan secar con esmero.

ESPECIES RELACIONADAS

Los nativos americanos utilizaron al menos otras cuatro especies de *Lobelia*. *L. siphilitica*, como indica su nombre latino, era considerada por los nativos americanos y los colonizadores europeos capaz de curar la sífilis. La lobelia de China (*ban bian lian*, *L. chinensis*) se utiliza en la medicina herbácea china principalmente como diurético y para la mordedura de serpiente.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides piperidínicos (principalmente lobelina, pero hay muchos otros)
- Ácido carbonílico

EFECTOS PRINCIPALES

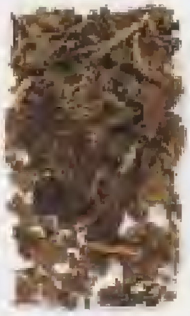
- Estimulante respiratorio
- Antiespasmódico
- Expectorante
- Vomitivo
- Sudorífico

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio de los nativos americanos** La lobelia era un remedio tradicional de los nativos americanos que contaba con una amplia serie de aplicaciones. Su uso fue defendido posteriormente por el herbolario americano Samuel Thompson (1769-1843) que hizo de esta hierba el soporte principal de su sistema terapéutico (ver p. 48). La usaba sobre todo para provocar el vómito.
- **Propiedades terapéuticas** La planta completa es un fuerte antiespasmódico. El componente lobelina estimula el centro respiratorio en el tallo cerebral dando lugar a una respiración más fuerte y profunda.
- **Problemas respiratorios** La lobelia, poderoso antiespasmódico y estimulante respiratorio, sirve para afecciones que congestionan el pecho, entre ellas el asma, en especial el asma bronquial, y la bronquitis crónica. Esta hierba ayuda a relajar los músculos de los conductos bronquiales menores abriendo así las vías aéreas, estimulando la respiración y favoreciendo la expulsión de flemas. En la tradición herbácea angloamericana, la lobelia siempre se ha combinado con la pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 79), cuya acción calorífica y estimulante impulsa la sangre hacia las zonas que la lobelia ha relajado.
- **Aplicaciones externas** Algunos de sus constituyentes, en especial la lobelina, se descomponen rápidamente en el interior del cuerpo por lo que la lobelia es mucho más eficaz cuando la infusión o la tintura diluida son aplicadas externamente. Su acción antiespasmódica ayuda a relajar los músculos, sobre todo los músculos lisos, lo que hace que esta hierba sea útil para esguinces y problemas de espalda en los que la tensión es un factor clave. Combinada con la pimienta de Cayena, la lobelia ha sido utilizada para fricciones en dolencias del pecho o sinusitis.
- **Adicción al tabaco** Los alcaloides piperidínicos, sobre todo la lobelina, poseen efectos químicos similares a los de la nicotina, que se halla en el tabaco (*Nicotiana tabacum*, p. 237), y los herbolarios emplean la lobelia para ayudar a que sus pacientes dejen de fumar.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas poseen propiedades antiespasmódicas y ayudan a aliviar dolencias respiratorias.



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia Tomar únicamente bajo prescripción de un médico o herbolario médico, y no cultivar la planta fresca. La ingestión excesiva en casos leves se producen vómitos pero puede ser mortal. Hierba de uso restringido en algunos países.



La infusión *se toma para la bronquitis.*



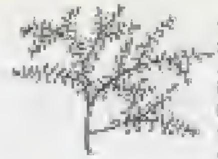
Las pastillas *contienen lobelia combinada con otras hierbas y se utilizan para tratar el asma bronquial.*



La tintura *se da para aliviar el asma.*

Lycium chinense (Solanáceas)

Cambronera de la China



Cambronera de la China Arbusto caduco de hasta 4 m de altura, de hojas de un verde vivo y bayas de color escarlata.

Es una importante hierba tónica china mencionada por primera vez en el *Shen'nong Bencaojing* escrito en el siglo I d.C. Tradicionalmente se ha creído que favorecía una larga vida: un herbolario chino, del que se dice que vivió 252 años, atribuía su longevidad a hierbas tónicas, entre ellas ésta. Hoy, tanto las bayas como la raíz poseen una gran variedad de usos medicinales.



La *cambronera de la China* da unas bayas tónicas para la sangre. En China se toman crudas o cocinadas.

Hábitat y cultivo

Crece en la mayor parte de China y Tíbet, y constituye un cultivo extensivo en el centro y norte de China. Se propaga por semillas en otoño. La raíz puede arrancarse en cualquier momento del año, pero lo común es recogerla en primavera. Las bayas se recolectan al final del verano o al empezar el otoño.

Componentes principales

- Betaína
- B-sitosterol

Sólo en las bayas:

- Fisalieno
- Caroteno
- Vitaminas B1, B12 y C

Sólo en la raíz:

- Ácido cinámico
- Ácido psílico

Efectos principales

Bayas:

- Tónico
- Protector de hígado

Raíz:

- Febrífugo
- Baja la tensión sanguínea

Investigación

- **Fruto** Las bayas protegen al hígado de daños causados por la exposición a toxinas.
- **Raíz** Se sabe que estimula el sistema nervioso parasimpático, que controla las funciones corporales involuntarias. Relaja también los músculos arteriales, y por tanto baja la tensión sanguínea. Estudios chinos han demostrado que la raíz posee una capacidad notable como febrífugo y en una prueba clínica tuvo un efecto significativo para bajar la fiebre en la malaria.

Usos tradicionales y actuales

- **Tónico sanguíneo** En China, sus bayas se toman para tonificar la sangre. Favorecen la circulación y la absorción de nutrientes por las células, y ayudan en distintos síntomas, entre ellos mareos, tinnitus, visión borrosa y agotamiento.
- **Tónico hepático y ocular** Las bayas constituyen un tónico para el hígado y los ojos. En la medicina china, el hígado se asocia a los ojos, y las bayas de esta planta se consideran excelentes para la vista.
- **Propiedades refrescantes** La raíz se utiliza en China para «refrescar la sangre» ya que ayuda a reducir la fiebre, el sudor, la irritabilidad y la sed. Estas cualidades refrescantes ayudan también a detener hemorragias nasales, reducir los vómitos de sangre y calmar la tos y la disnea, siempre que se deban a «cuadros de calor excesivo».
- **Tensión sanguínea** Como consecuencia de estudios recientes, la raíz ha empezado a usarse en China para tratar la tensión alta.

Partes utilizadas





Principales preparados y sus aplicaciones



Preparación de un cocimiento con bayas Cocer bayas secas y tiernas a fuego lento (ver p. 290). Para vista deficiente, tomar 100 ml diarios.



Cocimiento de la raíz (preparación, p. 290). Para la fiebre, tomar 100 ml diarios.



Tintura de la raíz (preparación, p. 291). Para la tos y la disnea, tomar 3 ml diluidos en agua tres veces al día.

Melaleuca alternifolia (Mirtáceas)

ÁRBOL DEL TÉ



ÁRBOL DEL TÉ
Árbol siempreverde de hasta 7 m de altura, de hojas apuntadas y espigas de flores blancas.

El árbol del té, y en particular su esencia, es uno de los antisépticos naturales más importantes. Útil para picaduras, quemaduras, heridas e infecciones de la piel de todo tipo, esta hierba merece un lugar en cada botiquín. El árbol del té, originario de Australia, es un remedio tradicional de los aborígenes. Sus propiedades terapéuticas fueron estudiadas por primera vez en los años veinte y hoy es muy utilizado en Europa y Estados Unidos, así como en Australia.



El árbol del té proporciona uno de los antisépticos naturales más eficaces.

Hábitat y cultivo

El árbol del té es originario de Australia, crece en suelos húmedos del norte de Nueva Gales del Sur y Queensland. Hoy se cultiva extensivamente, en especial en Nueva Gales del Sur. El árbol del té se propaga por esquejes en verano. Las hojas y las ramas pequeñas se recogen durante todo el año y son destiladas para elaborar esencia.

Especies relacionadas

Entre las especies de *Melaleuca* que proporcionan valiosos aceites esenciales se encuentran el árbol blanco (*M. leucadendron*, p. 232), *M. viridiflora* y *M. linariifolia*, cuya esencia es muy parecida a la del árbol del té.

Componentes principales

- Aceites volátiles (porcentaje variable), terpinen-4-ol 40%, g-terpineno 24%, a-terpineno 10%, cineol, 5%.

Efectos principales

- Antiséptico
- Antibacteriano
- Antifungal
- Antiviral
- Estimulante inmunológico

Investigación

- **Propiedades antisépticas** El aceite esencial del árbol del té fue estudiado por primera vez en Australia en 1923. Desde los años setenta ha sido investigado en profundidad y sus propiedades antisépticas están bien establecidas. Las pruebas clínicas, sobre todo en Australia, han demostrado que es eficaz para una amplia variedad de males infecciosos, especialmente problemas de la piel y hongos, tales como afta vaginal, acné y verrugas.
- **Componentes activos** Se sabe que uno de los componentes más importantes es el terpinen-4-ol, que es muy antiséptico y bien tolerado por la piel. El aceite contiene también cineol, que puede irritar la piel. El contenido de cineol varía: el aceite de mala calidad lleva más del 10%; en algunos casos hasta el 65%.

Usos tradicionales y actuales

- **Remedio tradicional** Es un remedio aborigen tradicional. Las hojas trituradas se inhalan o se utilizan en infusiones para resfriados, tos e infecciones de la piel.
- **Problemas de la piel** Puede aplicarse a infecciones dermatológicas tales como el pie de atleta y la tiña, así como a callos, verrugas, acné y forúnculos, quemaduras infectadas, heridas, picaduras de insectos y otras afecciones.
- **Infecciones crónicas** Puede ingerirse para tratar infecciones crónicas y agudas; en especial la cistitis, la fiebre glandular y el síndrome de fatiga crónica.
- **Infecciones orales** Esta hierba es eficaz en enjuagues bucales contra infecciones orales y males de las encías, y puede usarse también en gargarismos para el dolor de garganta.
- **Infecciones vaginales** Es un remedio excelente para infecciones vaginales, entre ellas el afta.

Partes utilizadas



Las hojas poseen niveles altos de un aceite volátil fuertemente antiséptico y se emplean en preparados para problemas e infecciones de la piel

Las hojas desprenden un fuerte aroma al machacarlas

Hojas frescas



Hojas secas

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia *No ingerir el aceite esencial a menos que sea supervisado por un profesional.*

Crema *Añadir 5 gotas de aceite esencial a una cucharadita de crema base y aplicar a las manchas tres veces al día.*



Infusión *(preparación, p. 290). Para infecciones crónicas, poner en infusión media cucharadita en una taza de agua. Tomar dos veces al día.*



Aceite esencial *Añadir 3-12 gotas de aceite portador y aplicar sobre el pie de atleta.*

Pesarios (preparación, p. 296). Para infecciones vaginales, introducir uno tres veces al día.

Automedicación

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Afta vaginal**, p. 314.
- **Pie de atleta**, p. 304.

Melissa officinalis (Labiadas)

MELISA, TORONJIL



MELISA
Perenne que alcanza 1,5 m de altura, de flores blancas diminutas y hojas dentadas y con nervaduras muy marcadas.

Al escribir que «la melisa es excelente para el cerebro pues fortalece la memoria y ahuyenta con eficacia la melancolía», John Evelyn (1620-1706) resumió con claridad la larga tradición del toronjil como remedio tónico que anima el espíritu y reconforta el corazón. Hoy, esta hierba de aroma perfumado es apreciada todavía por sus propiedades calmantes, y nuevos estudios demuestran que puede ayudar significativamente en el tratamiento del herpes labial.



El nombre botánico de la melisa deriva del griego para abeja y hace referencia a la gran atracción que representa para este insecto.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sur de Europa, oeste de Asia y norte de África, la melisa crece hoy en todo el mundo. Se propaga por semillas o esquejes en primavera. Las partes aéreas se recolectan desde principios del verano en adelante: lo mejor es hacerlo justo antes de que abran las flores, cuando la concentración de aceite volátil es mayor.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil hasta 0,2% (citral, óxido caryophylleno, linalol y citronelal)
- Flavonoides
- Triterpenos
- Polifenoles
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Relajante
- Antiespasmódico
- Carminativo
- Antiviral
- Tónico para los nervios

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil** Estudios alemanes han demostrado que el aceite volátil, en particular el citral y el citronelal, calman el sistema nervioso central. El aceite es también fuertemente antiespasmódico.
- **Polifenoles** Los polifenoles son antivirales. Combaten el virus del herpes simple, que produce los herpes labiales. En un estudio, el tiempo medio de curación de los herpes labiales fue de unos cinco días, y el tiempo entre erupciones el doble.
- **Tiroides** La melisa inhibe la función del tiroides.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales** Esta hierba se ha tomado siempre para tener vitalidad. Se creía que tomada con regularidad favorecía la longevidad. Entre otros usos tradicionales servía para curar heridas, aliviar palpitaciones y relajar el corazón, y tratar el dolor de muelas.
- **Tónico relajante moderno** La melisa es un tónico relajante para la ansiedad, depresión leve, desazón e irritabilidad. Reduce el sentimiento de pánico o nerviosismo y suele calmar el corazón acelerado, por lo que es un buen remedio para las palpitaciones de origen nervioso. La melisa es útil también cuando el exceso de ansiedad provoca problemas digestivos tales como indigestión, acidez, náuseas, hinchazón y dolores de cólicos.
- **Herpes labial** La melisa alivia el herpes labial y disminuye las posibilidades de que vuelva a aparecer.
- **Hierba hormonal** Desde el descubrimiento de su efecto antitiroideo, esta hierba se da a personas con hiperactividad de tiroides.
- **Otros usos** Sirve para primeros auxilios en cortes y picaduras de insectos y es buena para la fiebre.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas se usan en distintos preparados como remedio calmante.



Partes aéreas secas



Las hojas huelen a limón al machacarlas

Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No ingerir el aceite esencial a menos que sea supervisado por un profesional.



Aceite esencial *Para herpes zóster, añadir 5 gotas a una cucharadita de aceite de oliva y dar masajes suaves sobre la zona dolorida.*



Infusión *(preparación, p. 290). Para dolores de cabeza nerviosos, beber una taza tres veces al día.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para la depresión leve y la ansiedad, tomar media cucharadita con agua tres veces al día.*

LOCIÓN Para herpes labial, hacer una infusión (ver p. 290) y aplicar regularmente (ver p. 295).

JUGO Aplicar en cortes y rasguños.

POMADA (preparación, p. 294). Aplicar en picaduras de insectos.

AUTOMEDICACIÓN

- **Ansiedad, depresión y tensión**, p. 308.
- **Espasmos estomacales**, p. 305.
- **Gripe con dolores musculares**, p. 311.
- **Herpes labial, varicela, herpes zóster**, p. 304.
- **Náuseas debidas a problemas emocionales**, p. 306.

Mentha x *piperita* (Labiadas)

MENTA, MENTA PIPERITA



MENTA
Anual muy aromática de tallos cuadrangulares que alcanza 80 cm de altura y tiene hojas aserradas.

El origen de la menta es un misterio, pero ha existido desde hace mucho tiempo: se han encontrado hojas secas en las pirámides de Egipto que datan de alrededor del año 1000 a.C. Fue muy valorada por griegos y romanos, pero no se popularizó en Europa occidental hasta el siglo XVIII. El principal valor terapéutico de la menta se halla en su capacidad para aliviar gases, flatulencia, hinchazón y cólico, aunque tiene otras muchas aplicaciones.



La menta se cultiva en muchos lugares del mundo por su aceite.

HÁBITAT Y CULTIVO

La menta se cultiva comercialmente y en jardines por toda Europa, Asia y Norteamérica. Se propaga a partir de semillas en primavera y se recolecta justo antes de que florezca en verano, con tiempo seco y soleado.

ESPECIES RELACIONADAS

La menta es un híbrido de la menta de agua (*M. aquatica*) y la hierbabuena puntiaguda (*M. spicata*), que tienen propiedades terapéuticas similares, aunque más suaves.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (hasta 1,5%), que incluye mentol (35-55%), mentona (10-40%)
- Flavonoides (luteolina, mentósido)
- Ácidos fenólicos
- Triterpenos

EFECTOS PRINCIPALES

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Sudorífico
- Estimula la secreción de bilis
- Antiséptico

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil** Estudios realizados demuestran que el aceite volátil es fuertemente antibacteriano. El mentol (un componente del aceite) es antiséptico, antifungal, refrescante y anestésico para la piel, aunque también es irritante.
- **Hierba entera** La planta entera tiene un efecto antiespasmódico sobre el sistema digestivo. Pruebas clínicas realizadas en Dinamarca y el Reino Unido en los años noventa han confirmado su valor para tratar el síndrome de colon irritable.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos** La menta es excelente para el aparato digestivo ya que aumenta el flujo de secreciones digestivas y bilis y relaja los músculos intestinales. Disminuye las náuseas, cólicos, retortijones y gases, y calma el colon irritado. Al calmar el interior y los músculos del colon, mitiga la diarrea y alivia el colon espástico (que suele originar estreñimiento).
- **Alivio del dolor** Aplicada a la piel alivia el dolor y reduce la sensibilidad. También calma las jaquecas y migrañas asociadas a la digestión débil.
- **Infección** El aceite diluido se usa como inhalador y linimento para el tórax en infecciones respiratorias. La hierba entera es valiosa para infecciones digestivas.

AUTOMEDICACIÓN

- **Dolor de cabeza por la digestión**, p. 309.
- **Eczema**, p. 300.
- **Gases e hinchazón**, p. 306.
- **Náuseas con dolor de cabeza**, p. 306.
- **Neuralgia**, p. 308.

PARTES UTILIZADAS



Las partes aéreas son destiladas para obtener aceite volátil y se emplean en distintos preparados.

Las hojas poseen niveles altos de aceite volátil que posee importantes propiedades digestivas.

Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No dar menta a niños menores de cinco años. No ingerir el aceite esencial a menos que sea supervisado por un profesional. El aceite esencial no debe prescribirse a niños menores de doce años.



Aceite esencial Diluir hasta el 2% (ver p. 296) y aplicar en las sienes para calmar el dolor de cabeza.



Loción hecha con infusión (ver p. 295). Aplicar sobre la piel irritada.



Infusión (preparación, p. 296). Para favorecer la digestión, beber una taza después de las comidas.

TINTURA Mezclada con otras hierbas, se prescribe principalmente para problemas digestivos.

CÁPSULAS Se prescriben para el síndrome de colon irritable.

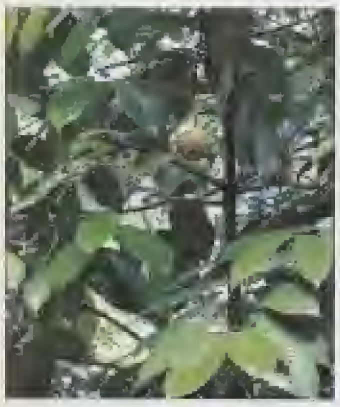
Myristica fragrans (Miristicáceas)

NUEZ MOSCADA Y MACIS, ROU DOU KOU (CHINO)



MIRÍSTICA Árbol siempreverde que alcanza 12 m de altura, de hojas aromáticas y racimos de pequeñas flores amarillas.

La nuez moscada y el macis proceden de la mirística y tienen propiedades medicinales similares. Su uso no es muy frecuente en Occidente debido a su toxicidad en dosis altas, sin embargo son medicamentos importantes empleados principalmente para estimular la digestión y tratar infecciones del tracto digestivo. Además, la nuez moscada ha sido considerada durante mucho tiempo afrodisíaca y remedio para el eczema y el reumatismo.



La mirística se cultiva en los trópicos con fines comerciales.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de las islas Molucas de Indonesia, la mirística es cultivada hoy en muchos lugares. Se reproduce por semillas sembradas cuando están maduras. Este árbol da fruto alrededor del cuarto año y puede seguir dando fruto durante sesenta años. El fruto se recolecta cuando está maduro y la nuez moscada y el macis se separan y se secan.

COMPONENTES PRINCIPALES

Nuez moscada:
- Aceite volátil (hasta el 15%), que incluye a-pineno, b-pineno, a-terpineno, myristicina, elemicina, safrol
- Aceite fijo (mantequilla de nuez moscada), myristicina, butirina

Macis:
- Aceite volátil (parecido al de la nuez moscada pero con mayor concentración de myristicina)

EFECTOS PRINCIPALES

Nuez moscada:
- Carminativo
- Mitiga los espasmos musculares
- Evita el vómito
- Estimulante

Macis:
- Estimulante
- Carminativo

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos** La esencia de la nuez moscada tiene un efecto anestésico y estimulante sobre el estómago y los intestinos, aumenta el apetito y disminuye las náuseas, vómitos y diarrea. Es un remedio útil para muchos problemas digestivos, en especial la gastroenteritis.
- **Medicina china** En China, la nuez moscada se usa para la diarrea, pues favorece el estreñimiento y alivia el dolor abdominal y la distensión debidos al frío.
- **Afrodisíaco** En la India, la nuez moscada posee una antigua reputación como afrodisíaco. Se cree que aumenta el vigor sexual.
- **Usos externos** Las pomadas basadas en el aceite fijo (mantequilla de nuez moscada) se usan para tratar afecciones reumáticas. Poseen un efecto contrairritante que estimula el flujo sanguíneo hacia la zona. En la India se muele para elaborar una pasta que se aplica directamente en las áreas con eczema o tiña.
- **Fiabilidad** La nuez moscada y el macis, en dosis pequeñas y cantidades culinarias, son seguros. Sin embargo, en exceso son fuertemente estimulantes, alucinógenos y tóxicos. Consumir dos nueces completas produce la muerte. El myristicina, el componente con mayor responsabilidad en esta toxicidad, es también alucinógeno. Además, el safrol aislado y en dosis altas es carcinógeno.

PARTES UTILIZADAS



El arilo (macis) rodea a la semilla. Se emplea en cocina y en medicina.

Arilo fresco, de color escarlata

El arilo (macis) se vuelve amarillo al secarse

Fruto con semilla y arilo

Semilla seca y arilo

El pericarpio duro contiene la semilla (nuez moscada)

Semilla seca (nuez moscada)

La semilla (nuez moscada) constituye un remedio estimulante para infecciones intestinales y afecciones reumáticas. En China, la nuez moscada se llama rou dou kou.

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: Tomar la esencia únicamente bajo supervisión profesional. No tomar más de 3 g de cualquiera de las dos hierbas al día. No usar durante el embarazo.



El aceite esencial *de nuez moscada es usado a veces por los herbolarios para los vómitos.*



Nuez moscada rallada *Para el eczema, mezclar dos cucharaditas con un poco de agua, hacer una pasta y aplicar.*



Macis en polvo *Se mezcla para tratar los gases y la hinchazón.*



Infusión *Para la gastroenteritis, añadir una pizca de nuez moscada a una taza de infusión de menta (ver p. 240). Tomar tres veces al día.*

POMADA elaborada con el aceite fijo (mantequilla de nuez moscada). Para afecciones reumáticas, aplicar varias veces al día.

Ocimum sanctum (Labiadas)

ALBAHACA SAGRADA, TULSI (HINDI)



ALBAHACA SAGRADA Anual aromática que alcanza 70 cm de altura, con flores pequeñas de color blanco o morado rojizas.

Al igual que la albahaca (culinaria), procede de la India, donde es respetada por estar consagrada a la diosa Lakshmi, esposa de Visnú, el dios que conserva la vida. *Tulsi* significa incomparable y esta planta posee propiedades medicinales muy importantes, en especial su poder hipoglucémico. Tiene una gran variedad de usos en la herboristería india: alivia la fiebre, bronquitis, asma, estrés y úlceras bucales.



*La **albahaca sagrada** recibe este nombre porque suele plantarse cerca de los templos y patios en la India.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de la India y otras regiones tropicales de Asia. Se cultiva también de forma extensiva en el centro y sur de América, especialmente por sus propiedades medicinales. Puede obtenerse con semillas y a menudo se cultiva en maceta. Las partes aéreas se recogen antes de que se abran las flores, al empezar el verano.

ESPECIES RELACIONADAS

La albahaca (*O. basilicum*, p. 238) es una especie culinaria relacionada.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (1%) que incluye eugenol (70–80%), metilchavicol, metileugenol, cariofileno
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Triterpeno (ácido ursólico)

EFECTOS PRINCIPALES

- Disminuye el nivel de azúcar de la sangre
- Antiespasmódico
- Analgésico
- Baja la tensión sanguínea
- Febrífugo
- Adaptógeno
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

- **Diabetes** Se ha estudiado durante varias décadas su capacidad para reducir el nivel de azúcar en la sangre y, por tanto, de ayudar en la diabetes. Actualmente ha quedado establecida su utilidad medicinal para algunos tipos de diabetes.
- **Estudios indios** Estudios realizados en la India han demostrado que ayuda a bajar la tensión sanguínea y posee propiedades antiinflamatorias, calmantes para el dolor y febrífugas. También parece inhibir la producción de esperma.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso tradicional** Siempre ha sido considerada planta tónica y vigorizante, útil para aumentar la vitalidad.
- **Remedio ayurvédico** En la medicina ayurvédica se emplea principalmente para la fiebre. Una receta india clásica mezcla albahaca sagrada, pimienta (*Piper nigrum*, p. 248), jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) y miel para un remedio que evita la infección y controla la fiebre alta.
- **Corazón y estrés** Se cree que la albahaca sagrada guarda afinidad con el corazón, lo protege del estrés y baja la tensión y los niveles de colesterol. Tiene fama de reducir el estrés y se considera adaptógena (ayuda al cuerpo a adaptarse a nuevas demandas y al estrés).
- **Remedio diabético** La capacidad de esta hierba para estabilizar el nivel de azúcar en la sangre la hace útil para tratar la diabetes.
- **Problemas respiratorios** Es buena para las infecciones respiratorias, especialmente resfriados, tos, bronquitis y pleuresía. También sirve para el asma.
- **Otros usos** Se extrae un jugo que se aplica a picaduras de insectos, tiña y enfermedades de la piel. También se usa en gotas para los oídos. Esta hierba en jugo o en polvo ayuda a sanar las úlceras bucales.

PARTES UTILIZADAS

*Las **partes aéreas** son tónicas y vigorizantes, y poseen una gran variedad de propiedades.*



Partes aéreas frescas

Las hojas son aserradas y van recubiertas de un fino vello



Partes aéreas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



***Jugo** Para infecciones de la piel, aplicar 10 ml a la parte afectada dos veces al día.*



***Cocimiento** (preparación, p. 290). Se emplea para la fiebre y como tónico: Tomar una taza diaria como tónico general.*



***Polvo** Para úlceras bucales, frotar suavemente con el polvo en las zonas afectadas varias veces al día.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.

Paeonia lactiflora sin. *P. albiflora* (Peoniáceas)
PEONÍA CHINA, BAI SHAO YAO (CHINO)



PEONÍA CHINA Perenne erecta que alcanza 2 m de altura, de flores grandes blancas y hojas divididas de color verde oscuro.

La historia del uso medicinal de esta peonía en China se remonta al menos mil quinientos años. Se la conoce más como una de las hierbas usadas para preparar la «sopa de cuatro cosas», un tónico femenino, y es también un remedio para problemas ginecológicos y para calambres, dolor y mareos. La creencia tradicional decía que las mujeres que tomaban esta hierba de forma regular llegaban a ser tan bellas como la propia flor.



*La **peonía china** se cultiva en China por sus bellas y aromáticas flores y por las propiedades tónicas de su raíz.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La peonía china se cultiva en todo el noreste de China y en el interior de Mongolia. Se propaga en primavera por semillas, o por esquejes de la raíz recogidos en invierno. La raíz se recolecta cuando la planta tiene cuatro o cinco años, en primavera u otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

Mu dan pi (*P. suffruticosa*) y la forma silvestre de la peonía china, *chi shao yao* (*P. rubrae*) se usan medicinalmente en China y poseen propiedades similares a la peonía china. La peonía (*P. officinalis*, p. 241), planta común europea, también está relacionada con ésta.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Glicósidos monoterpénicos (paeoniflorina, albiflorina)
- Ácido benzoico
- Pentagaloilglucosa

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiespasmódico
- Tónico
- Astringente
- Analgésico

INVESTIGACIÓN

- **Paeoniflorina** Es un antiespasmódico importante, relaja el tejido intestinal así como los músculos del útero. En experimentos realizados en China en los años ochenta se demostró que contrarresta la oxitocina, la hormona que provoca las contracciones del útero. Se cree que el paeoniflorina es un hipotensor suave, baja la tensión y aumenta el flujo sanguíneo hacia el corazón por las arterias coronarias. Muestra también propiedades antiinflamatorias y febrífugas leves.
- **Herpes labial** La pentagaloilglucosa puede tener una acción antiviral frente al virus del herpes labial, el herpes simple.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Sopa de cuatro cosas** La peonía blanca se considera ante todo una hierba para la mujer. Junto con la rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, p. 123), *chuan xiong* (*Ligusticum wallichii*), y la angélica de China (*Angelica sinensis*, p. 60) es un ingrediente de la «sopa de cuatro cosas», el tónico más común para la mujer en China.
- **Remedio ginecológico** Ayuda en los desórdenes menstruales, entre ellos la menstruación excesiva y la hemorragia entre períodos, y se usa específicamente para tratar el dolor y los calambres del período. Es un tónico sanguíneo y *yin* (ver pp. 38-39) y ayuda en estados de deficiencia de sangre, así como en brotes de calor y sudores nocturnos debidos a carencia de *yin*.
- **Antiespasmódico** La peonía china se receta para el dolor abdominal con retortijones, sobre todo en la disentería, y para calambres musculares y manos o pies entumecidos. Sirve también para jaquecas, zumbido de oídos, mareos y visión borrosa.

PARTES UTILIZADAS



Raíz seca



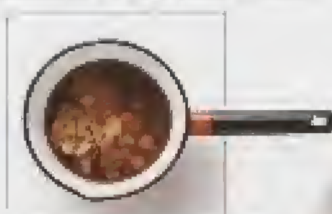
La raíz posee propiedades antiespasmódicas

***La raíz** posee importantes propiedades tónicas y calmantes para el dolor. Se blanquea y se seca para utilizarla en una amplia variedad de preparados.*

Raíz fresca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: No tomar durante el embarazo.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Mitiga el dolor del período, la hemorragia abundante y otros desórdenes menstruales. Para aliviar el dolor del período, tomar media taza tres veces al día.*



***Sopa de cuatro cosas** (preparación, ver p. 315). Beber una taza diaria como tónico general.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Brotes de calor y sudores nocturnos**, p. 316.
- **Dolor del período**, p. 315.
- **Menstruación excesiva**, p. 315.

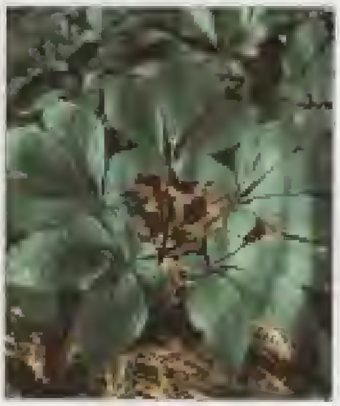
Panax ginseng (Araliáceas)

GINSENG, REN SHEN (CHINO)



Ginseng Perenne que mide 1 m de altura, de hojas ovadas y dentadas y ramilletes de flores pequeñas de color amarillo verdoso.

El ginseng es la hierba china más conocida. Ha sido valorada por sus notables beneficios terapéuticos durante unos siete mil años, y era tan venerada que se hicieron guerras para controlar los bosques donde crecía. Un médico árabe trajo el ginseng a Europa en el siglo IX, si bien su capacidad para aumentar el vigor y la resistencia al estrés sólo fue de conocimiento general en Occidente a partir del siglo XVIII.



*El **ginseng** ha sido valorado siempre como tónico para la vejez.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El ginseng procede del noreste de China, este de Rusia y Corea del Norte, pero hoy es muy raro hallarlo silvestre. El cultivo del ginseng requiere mucha habilidad. Se propaga por semillas en primavera y necesita suelo rico y con buen drenaje. La planta tarda al menos cuatro años en madurar. La raíz se recoge entonces, en otoño, y se lava y se cuece al vapor antes de secarla.

ESPECIES RELACIONADAS

San qi (*P. notoginseng*, p. 241), *P. pseudoginseng* y el ginseng americano (*P. quinquefolium*, p. 241) tienen propiedades importantes.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Saponinas triterpénicas (0,7–3%), ginsenosidas (han sido identificadas al menos 25)
- Compuestos acetilénicos
- Panaxanos
- Sesquiterpenos

EFECTOS PRINCIPALES

- Adaptógeno
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Adaptógeno** El ginseng ha sido estudiado a fondo durante los últimos veinte o treinta años en China, Japón, Corea, Rusia y otros muchos países. Se ha confirmado su destacada cualidad adaptógena (ayuda al organismo a adaptarse al estrés, la fatiga y el frío). Las pruebas muestran que mejora significativamente la capacidad del organismo para afrontar el hambre, temperaturas extremas, y estrés físico y mental. Además, produce un efecto sedante cuando el cuerpo necesita dormir. Los ginsenosidas, responsables de esta acción, tienen una estructura similar a la de las hormonas del estrés del propio cuerpo.
- **Otros estudios** El ginseng aumenta la función inmunológica y la resistencia a las infecciones, y mejora la función del hígado.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Acciones terapéuticas** Al ser adaptógeno, la función del ginseng varía. Su efecto es estimulante en los jóvenes con *qi* (fuerza vital, ver pp. 38–39) fuerte; pero es tónico, fortalecedor, e incluso sedante, para los ancianos o los debilitados por una enfermedad.
- **Remedio chino** En China se le conoce más como estimulante, hierba tónica para atletas y personas sometidas a estrés físico, y como afrodisíaco masculino. También es tónico para la edad madura, y es tradicional que la gente del norte y centro de China lo tome desde mediana edad en adelante para pasar los largos y duros inviernos.
- **Tónico occidental** En Occidente no es muy considerado como medicamento, sino como tónico para mejorar la vida. Es útil para quienes tienen que afrontar situaciones de estrés, por ejemplo un examen. En Occidente se suele abusar del ginseng; no debe tomarse durante más de seis semanas.

PARTES UTILIZADAS



En China, la raíz se mastica para conseguir ayuda energética

Raíz seca

La raíz se recolecta al cuarto año, cuando hay mayor concentración de componentes activos.

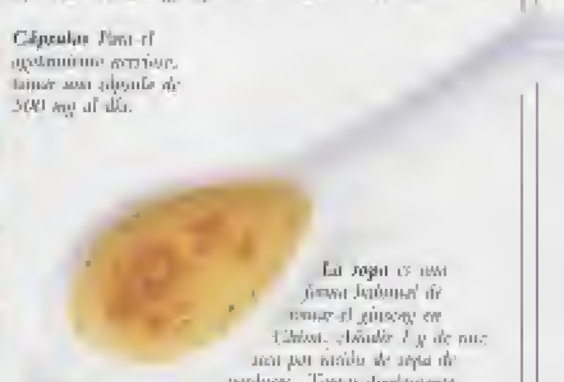
Raíz fresca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias *No tomarlo la dosis puede producir insomnio y tensión alta. No tomar durante más de seis semanas. Evitar la cafeína cuando se toma ginseng. No tomar durante el embarazo.*



Cápsulas *Para el agotamiento nervioso, tomar una cápsula de 500 mg al día.*



*La **sopa** es una forma habitual de tomar el ginseng en China. Añadir 1 g de raíz seca por tazón de sopa de verduras. Tomar diariamente.*

PASTILLAS Constituyen una forma cómoda de tomar el ginseng. Tomar en situaciones de estrés de corta duración, por ejemplo, un cambio de casa.

AUTOMEDICACIÓN

- **Impotencia y eyaculación precoz**, p. 316.
- **Mantenimiento de la vitalidad**, p. 319.
- **Periodos cortos de estrés**, p. 308.
- **Insomnio y agotamiento nervioso**, p. 309.

Passiflora incarnata (Pasifloráceas)

PASIONARIA, FLOR DE LA PASIÓN



PASIONARIA
Mata trepadora que alcanza 9 m de altura, de hojas trilobuladas, flores adornadas y fruto en forma de huevo.

Esta hierba posee propiedades sedantes y tranquilizantes valiosas y ha sido empleada mucho tiempo en la herboristería tradicional del centro y norte de América; en México se toma para el insomnio, la epilepsia y la histeria.



*La **pasionaria** fue utilizada por los pueblos algonquinos de América del Norte como hierba tranquilizante.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sur de Estados Unidos (Virginia, Texas y Tenesse) y de América Central y del Sur, la pasionaria se cultiva hoy por toda Europa, sobre todo en Italia, así como en América del Norte. Se propaga por semillas en primavera y necesita mucho sol. Las partes aéreas se recogen cuando la planta está en flor o en fruto.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen unas 400 especies de *Passiflora*, algunas populares como plantas de jardín. Muchas poseen efectos sedantes parecidos a los de la pasionaria. Se ha hallado serotonina, uno de los principales mensajeros químicos del cerebro, en *P. quadrangularis*.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Flavonoides (apigenina)
- Maltol
- Glucósidos cianogénicos (ginocardina)
- Alcaloides indólicos (harmano)

EFECTOS PRINCIPALES

- Sedante
- Antiespasmódico
- Tranquilizante

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades tranquilizantes** La pasionaria ha sido bastante bien estudiada pero su forma de actuar en el sistema nervioso central no ha sido entendida del todo. Se sabe que las partes aéreas poseen propiedades sedantes, tranquilizantes e inductoras del sueño, pero aún no han sido identificados los componentes que producen estos efectos.
- **Alcaloides indólicos** Todavía no existen estudios concluyentes sobre la existencia de alcaloides indólicos en la pasionaria.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Insomnio** La pasionaria es más conocida como remedio para el insomnio y desórdenes del sueño, y es útil para ataques de insomnio breves.
- **Sedante suave** Es una hierba ampliamente aceptada como buen medicamento para la ansiedad, tensión, irritabilidad e insomnio. Sus propiedades sedantes suaves producen un efecto calmante y relajante que disminuye la hiperactividad nerviosa y el pánico; es un tranquilizante herbáceo no adictivo y suave, comparable en ciertos aspectos a la valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146). Se receta a veces para convulsiones.
- **Alivio del dolor** Posee muy buenas propiedades calmantes y se da para el dolor de muelas, del periodo y jaquecas.
- **Efectos tranquilizantes** Su capacidad para reducir la ansiedad la hace muy valiosa para muchos estados nerviosos, y se usa para tratar afecciones tan diversas como el asma, palpitaciones, tensión alta y calambres musculares. En cada caso, sus propiedades antiespasmódicas y tranquilizantes son la clave de su utilidad, pues reducen la hiperactividad responsable del desorden.

AUTOMEDICACIÓN

- **Insomnio**, p. 309.
- **Insomnio debido a dolor de espalda**, p. 313.

PARTES UTILIZADAS



Flor fresca

***Las partes aéreas** se recolectan a medida que se necesitan para infusiones relajantes.*

Partes aéreas secas

Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

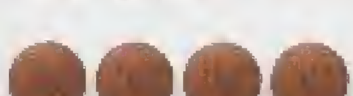
Advertencia: La pasionaria puede producir somnolencia. No tome dosis altas en el embarazo.



*La **tintura** (preparación, p. 291) es un sedante útil para los nervios hiperactivos. Tomar una cucharadita con agua diariamente.*



***Infusión** (preparación, p. 290). Para insomnio ocasional, beber hasta dos tazas durante la noche.*



***Las pastillas** son un remedio tomado de venta sin receta para el insomnio y el estrés.*

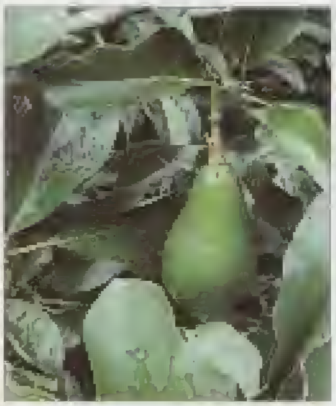
Persea americana (Lauráceas)

AGUACATE



AGUACATE Árbol siempreverde de hasta 20 m de altura, de hojas duras de color verde oscuro y flores blancas.

Muchas partes del árbol del aguacate tienen uso en herboristería. Las hojas y la corteza son remedios eficaces para los problemas digestivos y la tos. Además de ser muy nutritivo, el fruto cuenta con una amplia variedad de usos medicinales. Los pueblos nativos de Guatemala, por ejemplo, utilizan la pulpa para estimular el crecimiento del cabello, la piel para expulsar lombrices, y la semilla para la diarrea. La pulpa del fruto sirve para alimentar a los bebés en África occidental.



*El **aguacate** es muy nutritivo y constituye un alimento excelente para bebés.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de América Central, el aguacate es muy cultivado por su fruto en zonas tropicales y subtropicales, entre ellas Israel, España y Suráfrica. Se reproduce por semilla. Las hojas se recogen cuando se necesitan y el fruto cuando está desarrollado pero antes de que madure.

ESPECIES RELACIONADAS

Las demás especies de *Persea* tienen frutos parecidos al aguacate y se usan de modo similar.

COMPONENTES PRINCIPALES

Hojas y corteza:
- Aceite volátil (metilchavicol, apineno)
- Flavonoides
- Taninos

Pulpa del fruto:
- Grasas no saturadas
- Proteínas (alrededor del 25%)
- Sesquiterpenos
- Vitaminas A, B1 y B2

EFECTOS PRINCIPALES

Hojas y corteza:
- Astringente
- Carminativo
- Antitusígeno
- Favorece el flujo menstrual

Pulpa del fruto:
- Emoliente
- Carminativo

Piel:
- Elimina las lombrices

INVESTIGACIÓN

- **Colesterol** Se ha demostrado que el fruto ayuda a reducir los niveles de colesterol.
- **Venenos** Se ha observado que el ganado alimentado con hojas, fruto o corteza de aguacate sufre menos los efectos tóxicos de las mordeduras de serpiente y otros venenos.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hojas y corteza** Las hojas y la corteza de los tallos jóvenes estimulan la menstruación y pueden provocar el aborto. Al ser astringentes y carminativas, las hojas se toman para diarreas, gases e hinchazón, y se consideran buenas para la tos, para obstrucciones del hígado, y para bajar los niveles altos de ácido úrico que provocan la gota.
- **Fruto** La piel del fruto se usa para expulsar lombrices. La pulpa del fruto hecha pasta es un alimento nutritivo al que se atribuyen propiedades afrodisíacas. En uso externo, la pulpa es refrescante y calmante para la piel. Se aplica a heridas que supuran y al cuero cabelludo para favorecer el crecimiento del cabello.
- **Aceite** El aceite extraído del aguacate nutre y mantiene el tono de la piel. Suaviza la piel áspera, seca o escamosa y, en masajes en el cuero cabelludo, favorece el crecimiento del cabello.

PARTES UTILIZADAS



Hojas secas



***Las hojas** constituyen un remedio astringente para la diarrea.*

Hojas frescas



La piel es buena para expulsar lombrices

*La **semilla** contiene aceite de buena calidad*

*El **fruto** es nutritivo y se usa para cicatrizar heridas.*



*La **corteza** se quita del árbol para usarla en tratamientos para la diarrea y la disentería.*

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia Las hojas y la corteza no deben usarse durante el embarazo.





***Cocimiento** de las hojas o de la corteza (preparación, p. 290). Para la diarrea, tomar media taza tres veces al día.*

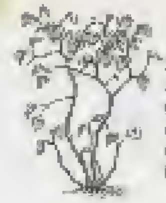


***Pasta de la pulpa** Para ayudar a que sanen las heridas, aplicar un poco de pasta de pulpa tres veces al día.*

***Aceite** de la semilla. Para impurezas de la piel, frotar diariamente un poco de aceite sobre la zona afectada.*

Piper methysticum (Piperáceas)

KAWA-KAWA



KAWA-KAWA Arbusto perenne trepador de hasta 3 m de longitud, de tallos carnosos y hojas en forma de corazón.

La kawa-kawa es una hierba de significado ritual y cultural muy importante entre los pueblos de las islas del Pacífico, que la utilizan en las ceremonias sociales y para comunicarse con sus dioses. Las cualidades calmantes y estimulantes de la kawa-kawa en dosis altas producen intoxicación y euforia; además, esta hierba tiene fama, desde hace mucho tiempo, de ser afrodisiaca. Su sabor es picante, aromático y amargo, y deja en la boca una ligera sensación de entumecimiento.



Las hojas de la ***kawa-kawa*** *son enormes, de hasta 25 cm de ancho, y de forma triangular. Su raíz se utiliza para aliviar el dolor.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La kawa-kawa es una planta polinesia que crece en todas las islas del Pacífico, por el este hasta Hawai. Se cultiva con fines comerciales en zonas de Estados Unidos y Australia. Se propaga por medio de vástagos rastreros al final del invierno o principio de la primavera y suele cultivarse apoyada en espalderas. Necesita suelos pedregosos con buen drenaje y a la sombra. La raíz se recoge en cualquier momento del año.

ESPECIES RELACIONADAS

P. Sanctum es una especie cercana originaria de México. Se parece a la kawa-kawa en muchos aspectos; por ejemplo, también contiene kawalactonas y siempre se ha tomado como estimulante. Otras especies relacionadas son matico, betel, cubeba y pimienta (*P. angustifolia*, *P. betle*, *P. cubeba* y *P. nigrum*, pp. 247-248).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Resina que contiene kawalactonas, entre ellas la kawaína
- Alcaloide piperidínico (pipermetisticina)

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante
- Tónico
- Reduce la ansiedad
- Antiséptico urinario
- Analgésico
- Induce al sueño

INVESTIGACIÓN

- **Lactonas** Las kawalactonas poseen un efecto depresivo sobre el sistema nervioso central y son antiespasmódicas. Los estudios indican que la kawaína es sedante. Las kawalactonas también tienen un efecto anestésico en las paredes interiores de los túbulos urinarios y la vejiga.
- **Alivio de la ansiedad** Los resultados de un estudio clínico realizado en Alemania y publicado en 1990 revelaron que la kawaína es tan eficaz como la benzodiazepina para aliviar la ansiedad.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Afrodisiaco tradicional** En las islas del Mar del Sur es considerada como bebida embriagante de efecto estimulante y calmante. En grandes cantidades produce un estado de euforia, y quizá por eso se la ha considerado afrodisiaca durante mucho tiempo.
- **Narcótico** La observación en las islas del Pacífico y entre los aborígenes de Australia ha demostrado que tomada en exceso tiene un efecto narcótico que produce sopor.
- **Antiséptico** Posee una acción antiséptica y en el pasado ha sido utilizada concretamente para tratar enfermedades venéreas, en especial la gonorrea. Si bien la kawa-kawa no se emplea ya de este modo, constituye un valioso antiséptico urinario que ayuda a contrarrestar las infecciones urinarias y a estabilizar la vejiga irritable.
- **Alivio del dolor** Por sus propiedades fortalecedoras y ligeramente analgésicas, constituye un buen remedio para los dolores crónicos ya que ayuda a disminuir la sensibilidad y a relajar los músculos tensos por la respuesta al dolor.
- **Afecciones artríticas** El efecto analgésico y diurético depurador de la kawa-kawa suele hacerla adecuada para tratar problemas artríticos y reumáticos tales como la gota. Esta hierba ayuda a mitigar el dolor y a eliminar productos de desecho de la articulación afectada.
- **Relajante** La kawa-kawa es un remedio probado y fiable para la ansiedad que no provoca somnolencia ni afecta a la capacidad del usuario para manejar maquinaria. Puede tomarse en periodos largos para aliviar el estrés crónico, y su combinación de propiedades mitigadoras de la ansiedad y relajantes de los músculos hacen que sea muy valorada para tratar la tensión muscular y el estrés emocional.
- **Uso externo** Es un analgésico útil como enjuague bucal para el dolor de muelas y las llagas de la boca.

PARTES UTILIZADAS

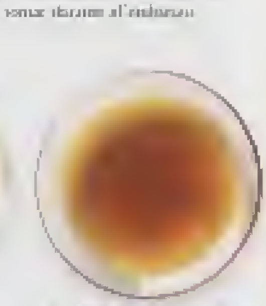


PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No superar la dosis recomendada. No tomar más de cuatro semanas seguidas. No tomar durante el embarazo.



Infusión *(preparación, p. 290). Para aliviar las infecciones urinarias, beber media taza dos veces al día.*



La tintura *(preparación, p. 291) es un tónico relajante y calmante. Para el estrés, tomar 30 gotas con agua tres veces al día.*

Plantago spp. (Plantagináceas)

ZARAGATONA, PSILIO, ISPAGHULA (HINDI)



ZARAGATONA Anual que crece hasta 40 cm de altura, de hojas estrechas y flores agrupadas, menudas y de color blanco parduzco.

Producida por distintas especies de *Plantago* –*P. ovata*, *P. psyllium* y *P. indica*–, la zaragatona ha sido empleada como laxante eficaz y sin riesgos durante miles de años en Europa, Asia y norte de África. Dado su pequeño tamaño y su color marrón, las cáscaras y las semillas de la zaragatona parecen pulgas, de ahí su nombre griego *psyllium*. Tiene sabor suave y al humedecerse en la boca se hincha y adopta una consistencia gelatinosa.



*La **zaragatona** se cultiva mucho por la cáscara y las semillas, empleadas en remedios para problemas intestinales.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Las tres especies que producen la zaragatona crecen de forma dispersa por todo el sur de Europa, Asia –sobre todo en la India– y norte de África, y su cultivo está muy difundido. Se propaga por semillas en primavera y requiere mucho sol. Las semillas se recogen cuando están maduras al final del verano y principio del otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

El llantén mayor (*P. major*, p. 249), se receta para diarreas y síndrome de colon irritable. *Che qian zi* (*P. asiatica*) se usa en China como diurético, y para la diarrea y el catarro bronquial. La cáscara en polvo se da a las mujeres en las últimas etapas del embarazo para facilitar la presentación normal del feto (en posición cabeza abajo en el útero).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Mucílago (arabinoxilano)
- Aceite fijo (2,5%) –sobre todo ácidos grasos linoleico, oleico y palmítico–
- Almidón

EFECTOS PRINCIPALES

- Demulcente
- Laxante por su fibra
- Antidiarreico

INVESTIGACIÓN

- **Regulador intestinal** Pruebas clínicas de Estados Unidos, Alemania y Escandinavia de los años ochenta han demostrado que la zaragatona posee acción laxante y también antidiarreica. Al igual que muchas hierbas, ayuda a restaurar la función normal de un órgano.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Laxante** La zaragatona es un laxante bien conocido. Se receta para el estreñimiento tanto en medicina convencional como en herboristería, en especial cuando sucede porque el intestino está muy tenso o muy relajado. Tanto las cáscaras como las semillas contienen niveles altos de fibra (el mucílago) y se expanden llegando a ser muy gelatinosos cuando se empapan de agua. Al mantener un alto contenido de agua en el intestino grueso, aumentan la masa de deposiciones y hacen más fácil su paso.
- **Otros problemas intestinales** Al contrario de lo que cabría esperar, la zaragatona es útil para la diarrea. Constituye también un tratamiento eficaz para muchos otros problemas intestinales, entre ellos el síndrome de colon irritable, la colitis ulcerosa, y la enfermedad de Crohn (ileítis regional). En la India suele emplearse para la disentería.
- **Hemorroides** La zaragatona es buena para aliviar las hemorroides, ayuda a ablandar las deposiciones y a disminuir la irritación de la vena distendida.
- **Desintoxicante** El mucílago gelatinoso producido al empapar de agua la planta puede absorber toxinas dentro del intestino grueso. La zaragatona suele tomarse para reducir la autotoxicidad (las toxinas son expulsadas del cuerpo con las cáscaras y las semillas en las heces).
- **Dolencias digestivas** El efecto calmante y protector que dan las cáscaras y semillas ricas en mucílago es beneficioso para todo el tracto gastrointestinal. La zaragatona se toma para úlceras de estómago y duodeno, y para indigestión por acidez.
- **Infecciones urinarias** La acción demulcente de esta planta se extiende al tracto urinario. En la India, la infusión de las semillas (la única vez que se usa este preparado) se da para la uretritis.
- **Usos externos** Las cáscaras de la zaragatona empapadas en una infusión de caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), forman un eficaz emplasto de uso externo que extrae la infección de forúnculos, abscesos y panadizos (bultos de pus en la punta de los dedos).

AUTOMEDICACIÓN

- **Diarrea crónica y síndrome de colon irritable**, p. 307.
- **Estreñimiento**, p. 317.
- **Paso de las deposiciones con dificultad y hemorroides**, p. 302.

PARTES UTILIZADAS



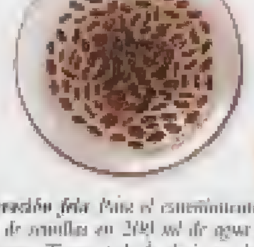
*Las **semillas** deben empaparse de agua antes de usarlas.*



*Las **cáscaras** suelen pulverizarse para usarlas en distintos preparados.*

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No exceder la dosis establecida. Tomar siempre con mucha agua.



Maceración fría *Para el estreñimiento, poner 20 g de semillas en 200 ml de agua durante 10 horas. Tomar toda la dosis por la noche.*



Cápsulas *de cáscaras en polvo (p. 291). Para las hemorroides, tomar una cápsula tres veces al día.*

EMPLASTO Para forúnculos, mezclar 5 g de cáscaras pulverizadas con infusión de caléndula hasta hacer una pasta espesa. Aplicar (ver p. 294) tres veces al día

Polygonum multiflorum (Poligonáceas)

HE SHOU WU (CHINO)



He shou wu Trepadora perenne de hasta 10 m, de tallos rojos, hojas verde claro y flores de color blanco o rosa.

Se considera que esta hierba tónica china de sabor agridulce concentra *qi* (energía vital) en la raíz, de modo que al tomarla da vitalidad al organismo. Siempre se la ha considerado hierba rejuvenecedora, que evita el envejecimiento y favorece la longevidad. Con el tiempo, se han ido añadiendo tradiciones a esta hierba, y se cree que las raíces grandes y viejas poseen grandes poderes.



He shou wu es una de las hierbas tónicas chinas más antiguas. Ayuda a bajar los niveles de colesterol de la sangre.

Hábitat y cultivo

He shou wu es originaria del centro y sur de China, y se cultiva en toda la región. Se propaga por semillas, o por división de las raíces en primavera o por esquejes en verano. Requiere suelos bien abonados y mucha protección frente al clima invernal. Las raíces de las plantas de tres a cuatro años se arrancan y se secan en otoño. Las raíces más viejas y grandes son valoradas por sus propiedades terapéuticas, pero no suelen encontrarse en los comercios.

Especies relacionadas

La bistorta (*P. bistorta*, p. 251), una de las hierbas más fuertemente astringentes, y la centinodia (*P. aviculare*, p. 251) se emplean en la herboristería europea. No tienen las mismas propiedades terapéuticas tónicas que *P. multiflorum*. En la herboristería China, *P. cuspidatum* se usa para tratar la amenorrea (ausencia de menstruación).

Componentes principales

- Ácido crisofánico
- Antraquinonas (emodina, reína)
- Lecitina

Efectos principales

- Sedante suave
- Nutre la sangre
- Tónico

Investigación

- **Colesterol** En experimentos con animales en China, se demostró que esta planta reducía significativamente los niveles altos de colesterol de la sangre. Además, en una prueba clínica, más del 80% de los pacientes con colesterol alto que tomó cocimientos de la raíz, mostró mejoría.
- **Azúcar en la sangre** Estudios chinos han revelado que esta planta ayuda a aumentar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Infecciones** En China, los experimentos han demostrado que esta planta puede contrarrestar el bacilo de la tuberculosis, y se cree que puede ser útil para tratar la malaria.

Usos tradicionales y actuales

- **Tónico popular chino** Si bien *he shou wu* no es la hierba tónica más antigua citada en la herboristería china (aparece por primera vez en el año 713 d.C.), sí ha llegado a ser una de las más importantes y de uso más extendido. En Oriente la toman regularmente millones de personas por sus propiedades rejuvenecedoras y tónicas, y para aumentar la fertilidad en hombres y mujeres.
- **Hígado y riñones** En la herboristería china, el uso más importante que se da a esta planta es el de tónico para el hígado y los riñones. Al fortalecer la función de estos órganos, ayuda a limpiar la sangre y permite que el *qi* circule libremente por todo el cuerpo.
- **Nervios y sangre** Esta planta se da en la herboristería china a personas con síntomas como mareos, debilidad, aturdimiento y visión borrosa, que indican mal funcionamiento de los nervios y deficiencia de sangre.
- **Envejecimiento prematuro** Esta hierba se da en China a personas que muestran señales de envejecimiento prematuro, entre ellos la aparición de canas. Este uso indica que esta hierba apoya al organismo y le ayuda a funcionar de forma sana y equilibrada.
- **Malaria** Se receta para tratar la malaria crónica, y suele combinarse con ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), angélica de China (*Angelica sinensis*, p. 60) y *Citrus reticulata*.

Partes utilizadas

La raíz está muy valorada en la medicina china por sus propiedades tónicas. Se cosecha en otoño.



Raíz seca

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia Sólo debe usarse la raíz preparada en herbolarios chinos.



Cocimiento (preparación, p. 290). Como tónico general, tomar el cocimiento en dos días.

Las pastillas, llamadas shou wu pian, se toman en China por sus propiedades rejuvenecedoras.

Tintura (preparación, p. 291). Para bajar los niveles de colesterol de la sangre, tomar una cucharadita dos veces al día con agua.

Polvo Puede añadirse a los alimentos por su efecto tónico. Tomar 5 g al día.

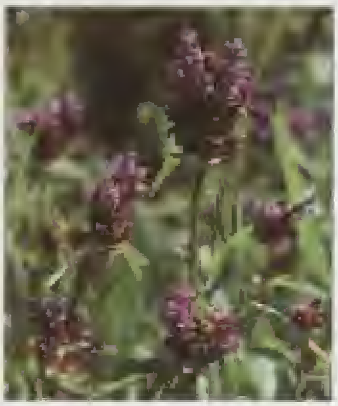
Prunella vulgaris (Labiadas)

CONSUELDA MENOR, XU KU CAO (CHINO)



CONSUELDA MENOR Perenne rastrera de hasta 50 cm de altura, de hojas aovadas y puntiagudas, y flores rosa o azul violáceo.

La consuelda menor es una planta europea con un largo historial como cicatrizante de heridas y tónico general. Sus flores, *xu ku cao*, constituyen un remedio en la herboristería china. Curiosamente, la aplicación de esta hierba en China no guarda relación con el uso tradicional europeo. En China, las flores se usan para la fiebre y la debilidad del hígado. La consuelda menor se usa poco en la herboristería contemporánea europea y merece ser más estudiada.



La forma de las flores de la ***consuelda menor*** *inspiró su uso para problemas de garganta, según la Doctrina de las Signaturas (ver p. 16).*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Asia, puede hallarse en las zonas templadas de todo el mundo. Es una planta de orillas que crece en prados y al borde de los caminos, y medra en zonas soleadas. Se resiembra ella sola o por medio de las raíces. Fácil de germinar, puede cultivarse por semillas en primavera o por división de las raíces. Las partes aéreas se recogen en la mitad del verano, con la planta en flor.

ESPECIES RELACIONADAS

Se cree que *P. grandiflora*, posee propiedades similares.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Triterpenos pentacíclicos (basado en los ácidos ursólico, betulínico y oleanólico)
- Taninos
- Ácido cafeico
- Vitaminas B1, C y K

EFECTOS PRINCIPALES

- Cicatrizante
- Astringente
- Detiene hemorragias internas
- Baja ligeramente la tensión

INVESTIGACIÓN

- **Tensión sanguínea** Estudios chinos indican que posee un efecto ligeramente dilatador en los vasos sanguíneos y ayuda a bajar la tensión.
- **Infecciones** Estudios chinos muestran que posee una acción antibiótica moderadamente fuerte frente a una gran variedad de patógenos, entre ellos las especies *Shigella* y *E. coli*, que pueden provocar enteritis e infecciones urinarias.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

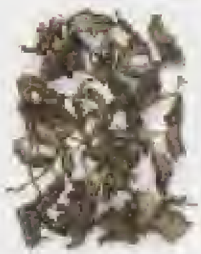
- **Usos tradicionales** Durante siglos se ha usado para sanar heridas. Tapona las hemorragias y acelera la tasa de reparación. John Gerard escribió: «No hay mejor hierba para las heridas en el mundo que la consuelda menor» (1597). El herbolario irlandés K'Eogh afirmaba: «Sana todas las heridas internas y externas, elimina obstrucciones del hígado y es, por tanto, buena para la ictericia» (1735).
- **Remedio europeo moderno** En la herboristería europea se usa sobre todo para heridas, pero no a igual escala que en el pasado. A veces se toma para reducir la hemorragia interna y en gargarismos para tratar dolores de garganta. Se aplica externamente para tratar la leucorrea (secreción vaginal) y las hemorroides. Algunos profesionales la consideran tónica.
- **Tratamiento chino** En China se toma sola o con *ju hua* (*Chrysanthemum x morifolium*, p. 77) para fiebres, jaquecas, mareos y vértigo, y para calmar los ojos inflamados e irritados. Se considera que enfría el «fuego del hígado» debido a debilidad hepática, y se receta para glándulas infectadas e inflamadas, especialmente bultos linfáticos del cuello. A la vista de estudios recientes, hoy se usa a veces para la tensión alta.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas tienen propiedades astringentes que ayudan a cicatrizar heridas.



Flores secas



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Infusión *(preparación p. 290). Para dolores de garganta, gargarismos tres veces al día.*



Tintura *(preparación p. 291). Para encías que sangran, diluir una cucharadita a 20 ml de agua y hacer enjuagues.*



Pomada *(preparación p. 294). Aplicar a cortes y arañazos, hemorroides y varices.*

EMPLASTO (preparación p. 294). Aplicar a esguinces y heridas menores.

Rehmannia glutinosa (Escrofulariáceas)

REHMANNIA, DI HUANG (CHINO)



REHMANNIA Perenne que alcanza de 30 a 60 cm de altura, de hojas grandes y viscosas, y flores de color púrpura.

La rehmannia, una importante hierba tónica china, ha figurado ampliamente en muchas fórmulas de herbarios tradicionales y su historia es antigua: el médico y alquimista chino Ge Hong la citaba en el siglo IV d.C. Es una hierba de «longevidad» y posee una marcada acción tónica sobre el hígado y los riñones. Los estudios realizados han confirmado su uso tradicional al mostrar que protege el hígado y sirve para la hepatitis.



*El aspecto de la **rehmannia** dio lugar a su nombre popular en Occidente: digital china.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La rehmannia crece silvestre en las laderas soleadas de las montañas del norte y noreste de China, especialmente en la provincia de Henan. Puede cultivarse a partir de semillas sembradas en otoño o primavera. La raíz se recolecta en otoño, después de la floración.

ESPECIES RELACIONADAS

R. lutea se usa en la herboristería china como diurético.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Fitosteroles (β-sitosterol, estigmasterol)
- Azúcares (manitol)
- Rehmanniina

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Tónico renal
- Baja la tensión sanguínea
- Protege el hígado

INVESTIGACIÓN

- **Hígado** Estudios chinos han mostrado que la rehmannia es una hierba protectora del hígado muy importante ya que evita el envenenamiento y el daño al hígado. Pruebas clínicas chinas han demostrado que es eficaz para tratar la hepatitis.
- **Otros estudios** Ensayos realizados indican que la rehmannia baja la tensión y los niveles de colesterol de la sangre. Además, su capacidad para bajar la fiebre la hace útil para la artritis reumatoide.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Raíz cruda y cocinada** En la herboristería china, la raíz (*di huang*) se llama *sheng di huang* si se come cruda, y *shu di huang* si se cocina con vino. La primera es el modo más común de tomarla. Ambas son tónicos *yin* (ver p. 38), pero tienen indicaciones terapéuticas distintas.
- **Sheng di huang** La raíz cruda «enfría la sangre» y se da para ayudar a bajar la fiebre en enfermedades agudas y crónicas. Su naturaleza refrescante se refleja en su uso para problemas tales como la sed o el enrojecimiento de la lengua que aparece debido a «cuadros de calor». *Sheng di huang* sirve para tratar a personas con insuficiencia hepática, y se emplea concretamente para tratar la hepatitis y otras afecciones del hígado.
- **Shu di huang** Este preparado se usa para estados de pérdida de sangre y «deficiencia sanguínea» tales como menstruaciones irregulares o muy abundantes. Es más calorífico que refrescante y se considera un tónico renal excelente.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES





Shu di huang *Cocer a fuego lento 15 g de raíz en 500 ml de vino tinto durante 20 minutos. Para pérdida de sangre y anemia, tomar 100 ml diariamente.*

Remedio *Cocer 15 g de rehmannia y 10 g de escrofularia china (ver p. 290). Para la fiebre, tomar una taza dos o tres veces al día.*

- **Tensión sanguínea** La rehmannia se emplea para tratar la hipertensión. Curiosamente, mientras *sheng di huang* baja la tensión, *shu di huang* tiene el efecto contrario.
- **Longevidad** La rehmannia es un tónico tradicional que al parecer ayuda a evitar la senilidad.
- **Fórmula china** Esta planta forma parte de muchas fórmulas de hierbas, en especial de la «píldora de ocho ingredientes», de efecto vigorizador para el *yang* de la región lumbar».

AUTOMEDICACIÓN

- **Menstruación abundante**, p. 315.
- **Metabolismo e hígado debilitados**, p. 319.

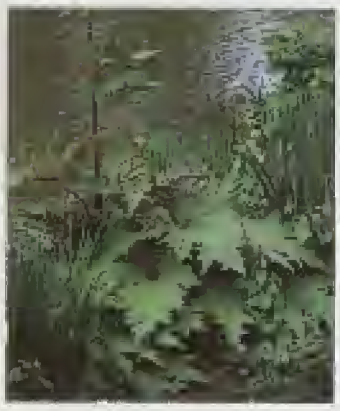
Rheum palmatum (Poligonáceas)

RUIBARBO CHINO, DA HUANG (CHINO)



RUIBARBO CHINO Perenne de rizoma grueso que alcanza hasta 3 m de altura, de grandes hojas palmeadas y flores pequeñas.

El ruibarbo chino ha sido desde hace mucho tiempo el purgante más eficaz de herboristería, seguro incluso para niños debido a su efecto suave. Ha sido empleado en China durante más de dos mil años y es un tratamiento muy eficaz para muchos problemas digestivos. Paradójicamente, tomado en dosis altas es laxante, pero en cantidades pequeñas estriñe. El rizoma tiene un sabor desagradable y astringente.



*El **ruibarbo chino** crece mejor junto al agua. En verano da panículas de flores rojas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Procede de China y Tíbet, donde aún se encuentra el de mejor calidad, y actualmente crece también en Occidente. Se halla silvestre y su cultivo está muy difundido. Crece de semillas en primavera o por división de raíces en primavera u otoño, y requiere lugares soleados y suelos con buen drenaje. Los rizomas de las plantas de seis a diez años se arrancan en otoño, cuando el tallo y las hojas se ponen amarillos.

ESPECIES RELACIONADAS

R. tanguticum y *R. officinale* tienen usos similares a *R. palmatum*. Se considera que la acción de estas tres especies es superior a la de otros ruibarbos. La más conocida es la comestible *R. rhaponticum*.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Antraquinonas (aprox. 3-5%), reína, áloe-emodina, emodina
- Flavonoides (catequina)
- Ácidos fenólicos
- Taninos (5-10%)
- Oxalato cálcico

EFECTOS PRINCIPALES

- Laxante
- Constipante
- Astringente
- Calma el dolor de estómago
- Antibacteriano

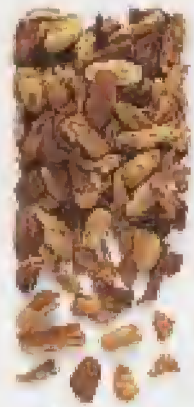
INVESTIGACIÓN

- **Antraquinonas y taninos** El valor medicinal del ruibarbo chino se debe sobre todo a las propiedades irritantes, laxantes y purgantes de las antraquinonas, y en dosis altas el rizoma es fuertemente laxante. Sin embargo, los altos niveles de tanino que contiene contrarrestan la acción laxante, y se ha demostrado que en dosis pequeñas predominan los taninos y producen estreñimiento.
- **Antibacteriano** Los cocimientos de la raíz resultan ser eficaces contra el *Staphylococcus aureus*, una bacteria infecciosa que produce úlceras bucales y foliculitis (infección de la barbilla parecida al acné).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia** El ruibarbo chino fue mencionado por primera vez en el siglo I d.C. en el clásico chino *Materia Medica* y crece en Occidente desde 1732. Es una de las relativamente pocas plantas que aún se usa en la medicina convencional y en la de hierbas, y se cita en la *British Pharmacopoeia* de 1988.
- **Estreñimiento** El ruibarbo chino en dosis grandes se combina con hierbas carminativas y se toma como laxante, ayudando a limpiar el colon sin causar demasiado cólico. Esto es útil para el estreñimiento cuando los músculos del intestino grueso son débiles.
- **Diarrea** La raíz en dosis pequeñas es astringente; alivia la irritación de las paredes interiores del intestino y reduce así la diarrea.
- **Otros usos** Puede aplicarse a quemaduras, forúnculos y carbunclos. Es tónica y estimulante suave del apetito, y en enjuagues sirve para llagas bucales.

PARTES UTILIZADAS



Rizoma seco



El rizoma es un estimulante suave del apetito y ayuda a mejorar la digestión

*El **rizoma** contiene antraquinonas, que son laxantes, y taninos, que son astringentes*

Rizoma fresco

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No tomar durante el embarazo o la lactancia. No tomar en la menstruación o si existe propensión a la gota o los cálculos renales.



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para un ataque ocasional de estreñimiento, tomar 100 ml cada noche.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para estimular el apetito, tomar 20 gotas con agua dos veces al día.*

PASTILLAS Es una de las formas más cómodas de tomar esta planta. Tomar cada vez que se interrumpa la regularidad intestinal.

AUTOMEDICACIÓN

- **Estreñimiento.** p. 307.

Rosmarinus officinalis (Labiadas)

ROMERO



ROMERO
Arbusto siempreverde y de fuerte aroma, de hasta 2 m de altura, con hojas parecidas a las del pino, de color verde oscuro.

El romero es una hierba bien conocida y muy valorada, originaria del sur de Europa. Ha sido utilizada desde la antigüedad para mejorar y fortalecer la memoria. Aun hoy, en Grecia se quema en las casas de los estudiantes que preparan exámenes. El romero tiene fama, desde hace mucho tiempo, de ser una hierba vigorizante, que comunica el gusto por la vida que en cierta medida se refleja en su característico sabor aromático.



El romero simbolizaba la fidelidad entre los amantes, debido a su capacidad para favorecer la memoria.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Mediterráneo, el romero crece silvestre en la mayor parte del sur de Europa y se cultiva en todo el mundo. Se propaga por semillas o esquejes en primavera y prefiere clima cálido y moderadamente seco, y un lugar abrigado. Las ramas se recogen durante el verano después de la floración, y se dejan secar a la sombra.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (1–2%) que contiene borneol, canfeno, alcanfor, cineol
- Flavonoides (apigenina, diosmina)
- Taninos
- Ácido rosmarínico
- Diterpenos (picrosalvina)
- Rosmaricina

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Estimulante
- Astringente
- Nervino
- Antiinflamatorio
- Carminativo

INVESTIGACIÓN

- **Rosmaricina** La investigación ha demostrado que la rosmaricina es estimulante y analgésica suave.
- **Aceite volátil** Su contenido varía dentro de la planta. Es analgésico y estimulante, sobre todo aplicado a la piel.
- **Otros estudios** Su efecto antiinflamatorio se debe en gran medida al ácido rosmarínico y a los flavonoides, que también fortalecen los capilares. Esta hierba, en general, posee propiedades amargas y astringentes.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante circulatorio** El romero ocupa un lugar importante en la herboristería europea. Hierba calorífica, estimula la circulación de la sangre a la cabeza haciendo que mejore la concentración y la memoria. También calma las jaquecas y migrañas y favorece el crecimiento del cabello al mejorar el flujo sanguíneo hacia el cuero cabelludo.
- **Nervios** El romero se ha utilizado para tratar la epilepsia y el vértigo.
- **Mala circulación** Al considerar que sube la tensión, esta hierba se usa para la debilidad asociada a circulación deficiente.
- **Restauradora** Ayuda a recuperarse de enfermedades crónicas y estrés prolongado. Se cree que estimula las glándulas suprarrenales y se usa para la debilidad, en especial si va acompañada de mala circulación y mala digestión.
- **Hierba reanimadora** Suele recetarse a personas que, aunque no están enfermas, se hallan estresadas y sin medidas. Se valora como hierba que eleva el espíritu, y es útil para la depresión de leve a moderada.
- **Otros usos** Aplicada en loción o aceite esencial diluido, calma dolores musculares y reumáticos. Añadir la infusión o el aceite esencial al baño para tener un efecto reanimador.

PARTES UTILIZADAS

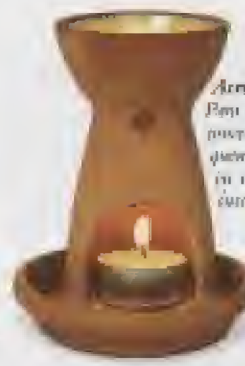


PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.



Tintura (preparación, p. 291). Es un tónico excelente. Para el estrés, tomar 2 ml dos veces al día con agua.



Aceite esencial Para mejorar la concentración, quemar unas gotas en un quemador (uso, p. 296).

INFUSIÓN (preparación, p. 290). Para aliviar la jaqueca, tomar 50 ml cada tres horas. Enjuagando el cuero cabelludo con la infusión, se favorece el crecimiento del cabello.

AUTOMEDICACIÓN

- **Dolor de garganta**, p. 311.
- **Migraña**, p. 309.
- **Músculos cansados y doloridos**, p. 312.
- **Tensión premenstrual**, p. 315.

Rumex crispus (Poligonáceas)

PACIENCIA, ROMAZA CRESPA



PACIENCIA
Perenne que crece de 30 cm a 1,5 m, con hojas lanceoladas de 25 cm de longitud.

Al igual que otras de su especie, esta hierba posee valiosas propiedades depurativas y sirve para problemas de la piel. No es un laxante tan afamado como el ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124), pero su efecto suave y menos intenso en el intestino la hace muy útil para el estreñimiento leve. La raíz tiene un sabor ligeramente amargo y es la única parte usada con fines medicinales. Las hojas solían comerse como tónico primaveral.



*La **paciencia** da en otoño espigas de frutos pequeños, duros y rojos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de Europa y África y suele hallarse silvestre en muchas regiones del mundo. Se desarrolla bien en eriales, bordes y junto al agua. La raíz se arranca en otoño, se corta y se deja secar.

ESPECIES RELACIONADAS

Muchas de ellas actúan de forma parecida, por ejemplo la romaza de hojas grandes (*R. obtusifolius*). Algunas acederas, como la acederilla (*R. acetosella*, p. 262), se emplean también de modo similar. La familia *Rumex* se ha usado desde hace mucho tiempo como purgante: Nicholas Culpeper (1616-1654) decía de la romaza alpina (*R. alpinus*) que «hace descender la cólera y la flema de forma muy suave y segura».

COMPONENTES PRINCIPALES

- Antraquinonas (hasta el 4%), nepodina, emodina, crisofanol
- Taninos
- Oxalatos
- Aceite volátil

EFECTOS PRINCIPALES

- Laxante suave
- Estimula el flujo de bilis
- Depurador

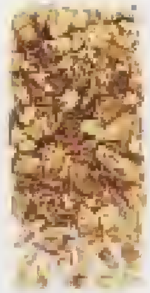
INVESTIGACIÓN

- **Antraquinonas** La paciencia no ha sido bien investigada pero se sabe que sus propiedades laxantes y depurativas se deben a las antraquinonas. Estos componentes poseen un efecto laxante, y en dosis altas purgante, en el colon. La acción es similar, pero más suave, que la del ruibarbo chino.
- **Oxalatos** Las hojas constituían un tónico tradicional de primavera, pero la investigación ha demostrado que contienen grandes cantidades de oxalatos que en dosis altas pueden causar cálculos renales y gota. (No obstante, el nivel de oxalatos de la raíz es seguro.)

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Laxante** Su acción laxante suave la convierte en un buen remedio para casos de estreñimiento leve. Esta acción es potenciada al aumentar el contenido de fibra de la dieta. Al estimular el colon, las heces se eliminan mejor reduciendo la reabsorción de toxinas.
- **Bilis** Se cree que esta planta aumenta el flujo de bilis, que después contribuye a su acción desintoxicante. (Los productos de desecho se eliminan por las vías biliares.)
- **Depuradora** Se usa, combinada generalmente con otras hierbas depuradoras y desintoxicantes como el lampazo (*Arctium lappa*, p. 62) y el diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), para tratar diversas afecciones causadas por niveles altos de toxinas en el cuerpo. Entre ellas, afecciones de la piel como el acné, forúnculos, eczema y soriasis, así como digestión lenta y estreñimiento, infecciones por hongos, y problemas artríticos y reumáticos, en particular la osteoartritis.

PARTES UTILIZADAS



Raíz seca



Raíz fresca

La raíz estimula la bilis del hígado y elimina toxinas

La raíz constituye un laxante suave pero eficaz que ayuda a desintoxicar el organismo

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar durante el embarazo o en la lactancia.



El cocimiento *(preparación, p. 290) sirve para el estreñimiento de tono leve. Tomar 100 ml diariamente.*



La tintura *(preparación, p. 291) es un remedio depurativo para afecciones de la piel. Para el acné, tomar 2 ml con agua dos veces al día.*



Trébol encarnado

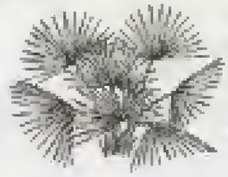
Remedio *Para forúnculos, preparar un cocimiento (p. 290) con partes iguales de paciencia, lampazo y raíz de trébol encarnado. Beber media taza diaria.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Estreñimiento**, p. 307.
- **Urticaria**, p. 303.

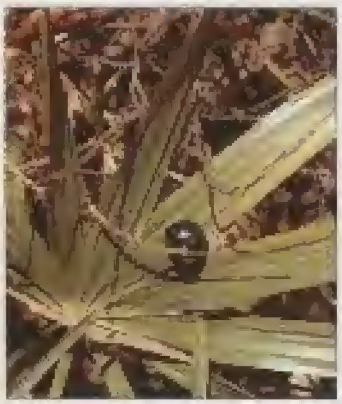
Sabal serrulata sin. *Serenoa serrulata* (Palmáceas)

SABAL



SABAL. Palma pequeña de hasta 6 m de altura con hojas verde amarillentas y flores de color marfil.

Las bayas del sabal sirvieron de alimento a los animales y a los pueblos nativos de Norteamérica. Según la leyenda, al ver que los animales crecían «lustrosos y gordos», los colonos europeos probaron las bayas y les atribuyeron propiedades medicinales. La pulpa de este fruto ha sido empleada como tónico desde el siglo XIX y hoy se utiliza para la debilidad, para problemas del tracto urinario y para reducir la próstata agrandada.



El sabal da bayas de color morado oscuro que caben en el centro de las hojas.

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de América del Norte y puede hallarse en las dunas de arena a lo largo de las costas del Atlántico y el Caribe desde Carolina del Sur hasta Texas. Se propaga por semillas en primavera y necesita suelo con buen drenaje y mucho sol. Las bayas se recogen maduras en otoño, y se secan, generalmente después de quitarles las semillas.

ESPECIES RELACIONADAS

Los mayas de América Central usaban la raíz o las hojas de *S. japa*, esta palma pequeña, como remedio contra la disentería y el dolor abdominal. La raíz machacada de *S. adansonii* fue utilizada por los houma, que también vivían en América Central, como loción para los ojos.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (1-2%)
- Aceite fijo
- Saponina esteroidal
- Polisacáridos
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Diurético
- Sedante
- Anabólico
- Estrógeno

INVESTIGACIÓN

- **Necesidad de investigación** Ha sido poco estudiada, a pesar de su potencial para tratar la próstata agrandada, y su acción anabólica (ver debajo). Con la presencia probable de esteroides, y una acción estrógena aparente, esta planta podría tener acciones hormonales importantes. Es necesario estudiarla en profundidad.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Acción anabólica** Esta planta es tónica, además de uno de los pocos remedios occidentales considerados anabólicos (fortalece y reconstruye los tejidos corporales y favorece la ganancia de peso). La tintura o la pulpa del fruto se da a los que padecen enfermedades debilitadoras y para debilidad general y falta de desarrollo.
- **Desórdenes hormonales** Si bien suele considerarse una hierba para hombres, dada su probable acción estrógena, sirve también para las mujeres. Se prescribe para la impotencia, libido reducida o ausente, y atrofia testicular en los hombres, y en las mujeres se ha dado para favorecer el crecimiento del pecho.
- **Remedio urinario** Se la ha llamado planta catéter por su capacidad para fortalecer el cuello de la vejiga y reducir la próstata agrandada. Se emplea sobre todo como diurético para aumentar el flujo de orina, y como antiséptico en la cistitis. Combina bien con la cola de caballo (*Equisetum arvense*, p. 202) y la hidrangea (*Hydrangea arborescens*, p. 219) para tratar la infección de próstata.

PARTES UTILIZADAS



Las bayas secas saben a vainilla y tabaco

Las bayas poseen potentes propiedades tónicas y diuréticas. Son un remedio tradicional norteamericano para una gran variedad de afecciones.

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



La infusión (preparación, p. 290) es diurética. Para próstata agrandada, tomar una taza diaria.

La tintura (preparación, p. 291) puede tomarse durante períodos prolongados para la debilidad. Tomar una cucharadita con agua diariamente.

Remedio Preparar una infusión (ver p. 290) con dos cucharaditas de sabal, una de regaliz, y 200 ml de agua. Tomar 100 ml como tónico dos veces al día.

AUTOMEDICACIÓN

- **Impotencia y eyaculación precoz**, p. 316.



Sauce blanco Árbol caduco de hasta 25 m de altura, de hojas verdes y amentos en primavera.

Salix alba (Salicáceas)

SAUCE BLANCO

Justamente reconocido como fuente original del ácido salicílico (precursor de la aspirina), ésta y otras especies próximas han sido usadas durante miles de años en Europa, África, Asia y Norteamérica para aliviar el dolor de las articulaciones y la fiebre. Dioscórides, médico griego del siglo I d.C., proponía tomar «hojas de sauce amasadas con un poco de pimienta y bebidas con vino» para aliviar el dolor de la parte baja de la espalda.



El ***sauce blanco*** *se usa en Inglaterra para hacer bates de críquet. La corteza posee propiedades antiinflamatorias.*

Hábitat y cultivo

Originario de la mayor parte de Europa, se halla también en el norte de África y Asia, en zonas muy húmedas, como a orillas de los ríos. Se propaga por esquejes medio maduros en verano o leñosos en invierno. Los árboles se desmochan a menudo y en primavera se quita la corteza de las ramas de los árboles de dos a cinco años.

Especies relacionadas

Muchas especies de *Salix*, por ejemplo la mimbrera (*S. fragilis*), son intercambiables con el sauce blanco. *S. tetrasperma* se usa en el subcontinente indio para la fiebre. En la herboristería norteamericana, el sauce negro (*S. nigra*) se da como anafrodisíaco (depresor sexual).

Componentes principales

- Glucósidos fenólicos (hasta el 11%), ácido salicílico
- Flavonoides
- Taninos (hasta el 20%)

Efectos principales

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Febrífugo
- Antirreumático
- Astringente

Investigación

- **Ácido salicílico y aspirina** Existen pocos estudios sobre el sauce blanco en general, pero el ácido salicílico, su principal componente activo, fue aislado por primera vez en 1838. Fue el precursor de la aspirina, un medicamento químico realizado por primera vez en 1899. Este ácido posee muchas de las propiedades analgésicas y antiinflamatorias de la aspirina. Inhibe la producción de prostaglandina, alivia el dolor y calma la fiebre. A diferencia de la aspirina, no fluidifica la sangre. Tampoco irrita las paredes del estómago, un efecto colateral frecuente de la aspirina.

Usos tradicionales y actuales

- **Uso en el pasado** Es astringente y antes se usaba para taponar hemorragias internas. En su herbario (1652), Nicholas Culpeper aconsejaba mezclar las brasas de la corteza «con vinagre, [para] quitar verrugas, callos y carne superflua».
- **Articulaciones** Es un remedio excelente para dolores artríticos y reumáticos de la espalda, y de articulaciones como las rodillas y las caderas. Con otras hierbas y cambios de dieta, alivia la inflamación e hinchazón, y favorece la movilidad de las articulaciones. Aunque la acción de las medicinas convencionales basadas en la aspirina es más fuerte, pueden producir efectos secundarios no deseados.
- **Fiebre y dolor** Se toma para la fiebre alta. También puede tomarse para calmar dolores de cabeza.
- **Menopausia** Al reducir el sudor, mitiga los sofocos y sudores nocturnos.

Partes utilizadas

La corteza se quita de las ramas jóvenes y se usa fresca o seca.



Corteza seca



Corteza fresca

Principales preparados y sus aplicaciones

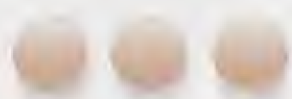
Advertencia No tomar si se padece alergia a la aspirina.



Tintura *(preparación, ver p. 291). Para el reumatismo, tomar 2.5 ml con agua tres veces al día.*



Remedio *Preparar un cocimiento (ver p. 290) con 10 g de cada: sauce blanco, hierba de San Juan y mundillo. Para dolores menstruales, tomar una taza dos veces al día.*



Las pastillas *suelen contener más hierbas. Tomar para la artritis.*

Cocimiento (preparación, p. 290). Para articulaciones y músculos reumáticos doloridos, tomar media taza tres veces al día.

Automedicación

- **Artritis y articulaciones inflamadas**, p. 313.
- **Dolor de espalda por inflamación de las articulaciones**, p. 313.
- **Sofocos y sudores nocturnos**, p. 316.

Salvia miltiorrhiza (Labiadas)

DAN SHEN, SALVIA ROJA



DAN SHEN
Perenne leñosa de hasta 80 cm de altura, de hojas ovadas dentadas y racimos de flores color púrpura.

Estudios científicos recientes han confirmado la validez del uso tradicional de la *dan shen* para problemas circulatorios y cardiacos. *Shen'nong Bencaojing*, el más antiguo de los herbarios chinos, dice que es una hierba que «revitaliza la sangre», y todavía se usa como remedio para la circulación. En particular, se toma para el dolor del periodo y otras afecciones derivadas de una congestión circulatoria.



La ***dan shen*** *es un importante estimulante de la circulación. Se vende en los mercados de hierbas de China para recetas médicas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de China, hoy se cultiva en el noreste de China y en el interior de Mongolia. Requiere suelo arenoso y húmedo y se propaga por división de las raíces en primavera. La raíz se recolecta desde el final del otoño hasta el principio de la primavera.

ESPECIES RELACIONADAS

La salvia (*S. officinalis*) es una especie relacionada, pero se emplea para problemas médicos totalmente distintos. En México, *S. divinorum* se usa como alucinógeno.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Tanshinonas
- Tanshiol
- Salviol
- Vitamina E
- Aceite volátil

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico para la circulación
- Dilata los vasos sanguíneos
- Sedante
- Antibacteriano

INVESTIGACIÓN

- **Tanshinonas** Han sido muy estudiadas en China, y han demostrado tener un efecto profundo en la circulación coronaria ya que disminuye los síntomas de la angina y mejoran la función del corazón.
- **Ataque cardiaco** En China se ha usado la hierba entera (en vez de los componentes aislados) para ayudar a recuperarse a los pacientes tras un ataque cardiaco, y parece que apoya el funcionamiento del corazón en ese momento crítico. No obstante, pruebas clínicas chinas han mostrado que es más eficaz como preventivo, en lugar de como remedio cuando ya ha tenido lugar el ataque.
- **Otros estudios** Se sabe que inhibe la acción del bacilo de la tuberculosis.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante de la circulación** Durante miles de años ha sido muy valorada en China como estimulante de la circulación. Como el espino albar (*Crataegus oxyacantha*, p. 86), es un remedio eficaz y fiable para muchos problemas circulatorios. Beneficia en particular a la circulación coronaria, pues abre las arterias y mejora el flujo de la sangre al corazón y, por tanto, sirve para enfermedades coronarias. Aunque no baja la tensión, relaja los vasos sanguíneos y favorece la circulación por todo el cuerpo.
- **Congestión circulatoria** Tradicionalmente ha sido utilizada para tratar afecciones causadas por el estancamiento de la sangre, sobre todo las que afectan a la parte inferior del abdomen, como reglas dolorosas o ausentes y fibroides.
- **Sedante** Su acción sedante ayuda a calmar los nervios, por tanto sirve para la angina, una afección que empeora con la ansiedad y la preocupación. Palpitaciones, insomnio e irritabilidad también se benefician de sus propiedades sedantes.
- **Hierba refrescante** *Dan shen* es un remedio calmante usado para eliminar el exceso de calor, en especial en el corazón y el hígado. También puede aliviar inflamaciones de la piel tales como abscesos, forúnculos y llagas.

AUTOMEDICACIÓN

- **Palpitaciones**, p. 302

PARTES UTILIZADAS

La raíz constituye un antiguo remedio chino para problemas de la circulación.



Raíz seca cortada

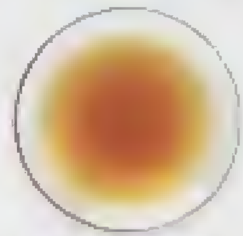
Raíz seca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: En problemas graves de corazón o circulación, tomar sólo con supervisión profesional. La tintura puede producir reacciones alérgicas o dermatológicas. No tomar en el embarazo.



La tintura *es utilizada por los herbolarios para tratar la angina y otros problemas circulatorios.*



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para periodos de angustia, tomar media taza hasta tres veces al día.*

Salvia officinalis (Labiadas)

SALVIA



SALVIA
Planta siempreverde de hasta 80 cm de altura, de tallos cuadrangulares y hojas pilosas de color verde grisáceo o púrpura

El nombre botánico de la salvia da la pista de su importancia medicinal: *Salvia* viene de salvare, «curar» en latín. Un dicho medieval se hace eco de esto: «¿Por qué debe un hombre morir mientras crece salvia en su jardín?» Hoy, la salvia es un remedio excelente para dolores de garganta, mala digestión y períodos irregulares, y se toma también como tónico estimulante suave. Posee un sabor cálido, claramente amargo y astringente.



La salvia es más conocida como hierba de cocina, pero también tiene gran importancia en medicina.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Mediterráneo, la salvia se cultiva en todo el mundo, y crece en zonas soleadas. Se propaga por semillas en primavera y las plantas se sustituyen cada tres o cuatro años. Las hojas se recogen en verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen unas 500 especies de Salvia. *S. lavandulifolia* es la variedad culinaria más familiar, y no contiene tuyona. Dos especies relacionadas próximas son *dan shen* (*S. miltiorrhiza*, p. 129) y esclarea (*S. sclarea*, p. 263).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (tuyona, alrededor del 50%)
- Amargos diterpénicos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Astringente
- Antiséptico
- Aromático
- Carminativo
- Estrógeno
- Reduce el sudor
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Tuyona** Los estudios muestran que la tuyona, contenida en el aceite volátil, es fuertemente antiséptica y carminativa. Posee también una acción estrógena, responsable en parte del efecto hormonal de la salvia, sobre todo en la disminución de la producción de leche. En exceso, la tuyona es tóxica.
- **Otros estudios** El ácido rosmarínico, un fenol, es un fuerte antiinflamatorio, mientras el aceite volátil, en general, alivia los espasmos musculares y es antimicrobiano.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiséptico y astringente** La combinación de acciones antisépticas, relajantes y astringentes la hacen ideal para casi todo tipo de problemas de garganta, y se usa mucho en gargarismos. También se emplea para llagas y encías inflamadas. Su astringencia hace que sirva para la diarrea leve.
- **Tónico** Es un tónico digestivo y estimulante. En la medicina china es un tónico *yin* (ver pp. 38-39), con merecida reputación como tónico para los nervios, pues ayuda tanto a calmar como a estimular el sistema nervioso.
- **Estimulante hormonal** Es un remedio valioso para períodos irregulares o escasos, y favorece un flujo menstrual mejor. Aunque su acción hormonal no se conoce totalmente, no hay duda de que reduce el sudor, que, junto a sus efectos tónico y estrógeno, hace que sea un remedio excelente para la menopausia, no sólo por reducir los sofocos, sino porque ayuda al cuerpo a adaptarse a los cambios hormonales.
- **Asma** Tradicionalmente ha sido empleada para tratar el asma, y las hierbas secas todavía se incluyen en las mezclas de fumar para esta dolencia.

PARTES UTILIZADAS



Las hojas poseen propiedades antisépticas y astringentes muy valoradas.

Hojas frescas

S. officinalis purpurascens es la variedad medicinal preferida



Hojas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No tomar dosis medicinales durante el embarazo o si se padece epilepsia.



Infusión *(preparación, p. 290). Para el dolor de garganta, hacer gárgaras tres veces al día.*



Las hojas frescas de salvia *sirven para primeros auxilios. Frotar sobre las picaduras o mordeduras.*



La tintura *(preparación, p. 291) es un tónico digestivo. Tomar 2 ml con agua dos veces al día.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Diarrea**, p. 307.
- **Dolor de garganta**, p. 311.
- **Llagas bucales**, p. 306.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Sofocos y sudores nocturnos**, p. 316.

Sambucus nigra (Caprifoliáceas)

SAÚCO



SAÚCO
Árbol caduco de hasta 10 m de altura, de hojas serradas, flores de color crema, y bayas negro azulado.

Al saúco se le atribuyen más tradiciones que a casi cualquier otra planta europea, salvo tal vez la mandrágora (*Mandragora officinarum*, p. 230). Cortar las ramas del saúco se consideraba peligroso en la Inglaterra rural, pues se creía que en él vivía la Anciana Madre y, para evitar su furia los leñadores recitaban unos versos conciliadores. El saúco es un buen remedio para la gripe, el resfriado y las afecciones pectorales.



Al saúco se le ha llamado tradicionalmente «botiquín de la naturaleza».

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originario de Europa y crece en bosques, setos y eriales. Hoy se halla en la mayoría de las zonas templadas y es frecuente su cultivo. Se propaga por esquejes en primavera. Los extremos con flores se recolectan al final de la primavera y las bayas a principios del otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

Flores:
- Flavonoides (hasta 3%), rutina
- Ácidos fenólicos
- Triterpenos
- Esteroles
- Aceite volátil (hasta el 0,2%)
- Mucílago
- Taninos

Hojas:
- Glicósidos cianogénicos

Bayas:
- Flavonoides
- Antocianinas
- Vitaminas A y C

EFECTOS PRINCIPALES

- Sudorífico
- Diurético
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

■ **Falta de investigación** Los estudios indican que las flores bajan la inflamación, pero, en general, es una hierba poco estudiada. Incluso de su efecto diaforético (aumenta la sudoración), que es muy conocido, no se sabe todo.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Tos y resfriados** Las puntas en flor son ideales para la tos, el resfriado y la gripe. La infusión relaja y provoca transpiración que ayuda a bajar la fiebre.

■ **Catarro y alergias** Las puntas en flor tonifican las mucosas de la nariz y la garganta aumentando así la resistencia a la infección. Estas puntas se dan para catarros crónicos, infecciones del oído, alergia y candidiasis. La infusión de las puntas en flor con otras hierbas, si se toma desde unos meses antes de que empiece la época de la fiebre del heno, ayuda a aminorar la gravedad de los ataques.

■ **Artritis** Al favorecer el sudor y la producción de orina, la flor del saúco fomenta la eliminación de productos de desecho del organismo y es buena para afecciones artríticas.

■ **Bayas** Son ricas en vitamina C y se toman para el reumatismo y la erisipela (una infección de la piel). Constituyen un laxante suave y también ayudan en la diarrea.

AUTOMEDICACIÓN

- **Candidiasis**, p. 314.
- **Dolor de oídos debido a catarro crónico**, p. 312.
- **Gripe**, p. 311.
- **Rinitis alérgica, incluida la fiebre del heno**, p. 300.

PARTES UTILIZADAS



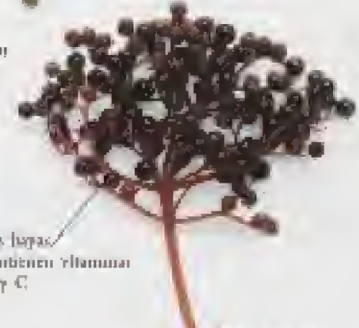
Las flores reducen la inflamación

Puntas en flor frescas

Las puntas en flor bajan la fiebre y alivian la tos, el resfriado y la gripe



Bayas secas



***Las bayas** son nutritivas y sirven de laxante suave.*

Las bayas contienen vitaminas A y C

Bayas frescas



Puntas en flor secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



***Infusión** de los extremos en flor (preparación, p. 290). Para el resfriado, tomar una taza tres veces al día.*



***Crema** elaborada con las puntas en flor (ver p. 295). Aplicar generosamente sobre la piel agrietada.*



***Tintura** de las puntas en flor (preparación, p. 291). Para la fiebre del heno, tomar una cucharadita con agua tres o cuatro veces al día.*

Cocimiento de las bayas (preparación, p. 290). Para dolores reumáticos, tomar 100 ml tres veces al día.

Schisandra chinensis (Schisandráceas)

SCHISANDRA, WU WEI ZI (CHINO)



SCHISANDRA Enredadera leñosa y aromática de hasta 8 m de altura, de flores color rosa y espigas de bayas rojas.

La schisandra es, junto a otras plantas tónicas chinas, una excelente tónica y restauradora. Ayuda en momentos de gran estrés y aumenta el gusto por la vida. Las bayas tonifican los riñones y órganos sexuales, protegen el hígado, fortalecen las funciones nerviosas y limpian la sangre. *Wu wei zi* significa hierba de cinco sabores pues se dice que sabe a cinco de las principales energías elementales (*ver* p. 38). Su sabor es agrio, salado y algo cálido.



*La **schisandra** es una de las hierbas tónicas chinas más importantes, muy empleada como tónico sexual.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se cultiva en el noreste de China, especialmente en las provincias de Kirin, Liaoning, Heilungkiang y Hopei. Se reproduce por semillas en primavera. El fruto se recoge en otoño, cuando está totalmente maduro.

ESPECIES RELACIONADAS

Aunque de menor actividad terapéutica que la schisandra, las bayas de *nan wu wei zi* (*S. sphenanthera*) suelen emplearse en la medicina china para la tos aguda.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Lignanos (schizandrina, desoxischizandrina, gomisina)
- Fitosteroles (β-sitosterol, estigmasterol)
- Aceite volátil
- Vitaminas C y E

EFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Adaptógeno
- Protector del hígado

INVESTIGACIÓN

- **Protección del hígado** Los estudios sobre la schisandra se han centrado mucho en los lignanos, que poseen una pronunciada antihepatotoxicidad (protección del hígado). En la schisandra han sido identificados hasta 30 lignanos diferentes, y todos contribuyen a esta acción. Estudios realizados desde 1972 han informado de la acción benéfica de la schisandra sobre el hígado, y una prueba clínica mostró un 76% de éxito al tratar a pacientes con hepatitis, sin que aparecieran efectos secundarios.
- **Sistema nervioso** Se sabe que la schisandra estimula el sistema nervioso, aumenta la velocidad de la respuesta nerviosa refleja y mejora la lucidez mental. Se cree que las bayas pueden servir para tratar la depresión y se sabe que ayudan a mejorar en la irritabilidad y falta de memoria.
- **Útero** La schisandra estimula el útero fortaleciendo las contracciones rítmicas.
- **Adaptógeno** Los estudios han mostrado que al igual que el ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), la schisandra tiene propiedades adaptógenas que ayudan al organismo a adaptarse al estrés.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico** La schisandra es una hierba tónica importante que actúa en todo el cuerpo fortaleciendo y tonificando muchos órganos distintos.
- **Estimulante sexual** Quizá más conocida como estimulante sexual para hombres y mujeres, se cree que la schisandra aumenta la secreción de fluidos sexuales y, en los hombres, mejora también el vigor sexual.
- **Hígado** La schisandra ha demostrado ser buena para el hígado y se usa en el tratamiento de la hepatitis y del funcionamiento deficiente del hígado.
- **Sedante** Aunque es estimulante, en la medicina china se usa para «tranquilizar el espíritu y calmar el corazón». Se da para el insomnio y el sueño inquieto, y es un buen ejemplo de cómo las hierbas adaptógenas funcionan, de modos en apariencia contradictorios, para restaurar la función normal del cuerpo.
- **Remedio mental y emocional** En China, las bayas se recetan para tratar enfermedades mentales como la neurosis. También se dan para mejorar la concentración y coordinación y constituyen un remedio tradicional para la falta de memoria y la irritabilidad. La eficacia de la schisandra para estos fines ha sido confirmada con estudios.
- **Infecciones respiratorias** Esta hierba se usa para tratar infecciones respiratorias tales como tos crónica, insuficiencia respiratoria y disnea.
- **Equilibrio de fluidos** La schisandra se usa para tonificar y fortalecer la función renal y para ayudar al cuerpo a equilibrar los niveles de fluidos, por lo que sirve para tratar sudores nocturnos, sed y orina frecuente.
- **Erupciones** Los herbolarios chinos han empezado recientemente a usar la schisandra para tratar la urticaria y otros problemas de la piel, entre ellos el eczema. En estas afecciones suele darse en forma de vino medicinal.
- **Otros usos** Se utiliza para una gran variedad de desórdenes médicos, entre ellos la diarrea y la disentería, así como para mejorar la deficiencia visual y auditiva.

AUTOMEDICACIÓN

- **Impulso sexual bajo**, p. 316

PARTES UTILIZADAS

*El **fruto** ayuda al organismo a aliviar el estrés.*

En China, las bayas se mastican diariamente como tónico durante cien días.



Fruto seco

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia En dosis altas puede provocar acidez estomacal.



Cocimiento *(preparación, p. 291). Para la tos y la insuficiencia respiratoria, cocer 5 g de bayas machacadas con 100 ml de agua. Dividir en tres dosis y beber durante un período de 24 horas.*

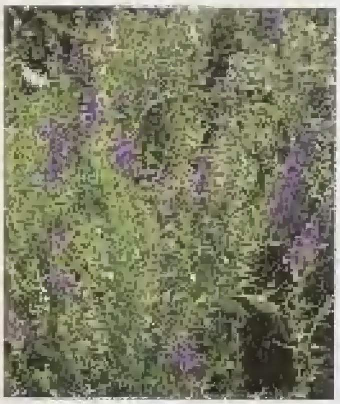
Scutellaria baicalensis sin. *S. macrantha* (Labiadas)

TERCIANARIA DEL BAIKAL, HUANG QUIN



Tercianaria del Baikal Perenne de 30 a 120 cm de altura, de hojas lanceoladas y flores de color púrpura azulado.

En 1973 fueron halladas noventa y dos tablas de madera en una tumba del siglo II d.C. en el noroeste de China. Entre otras hierbas citadas en prescripciones para cocimientos, tinturas, píldoras y ungüentos, se encontraba la tercianaria del Baikal. Esta hierba ha tenido un papel firme en la herboristería china al menos desde entonces, y es uno de los remedios principales para afecciones de «calor y humedad» como la disentería y la diarrea.



La tercianaria del Baikal es una planta medicinal importante en China y se cultiva también como ornamental.

Hábitat y cultivo

La tercianaria del Baikal se encuentra en China, Japón, Corea, Mongolia y Rusia. Crece en eriales y laderas herbosos y soleados, entre 300 y 2.000 m de altitud sobre el nivel del mar. Se propaga por semillas sembradas en otoño o primavera. La raíz de las plantas de tres o cuatro años se recolecta en otoño o primavera.

Especies relacionadas

La escutelaria (*S. lateriflora*, p. 134) es un remedio de los nativos norteamericanos contra la ansiedad y el estrés.

Componentes principales

- Flavonoides (alrededor del 12%), baicalina, wogonósido
- Esteroles
- Ácido benzoico

Efectos principales

- Sedante
- Antialérgico
- Antibiótico
- Antiinflamatorio

Investigación

- **Flavonoides** La tercianaria del Baikal ha sido muy estudiada en China y es claro que posee una marcada acción antiinflamatoria y antialérgica. Esto se debe en gran parte a los flavonoides. Al igual que otras hierbas que tienen niveles relevantes de flavonoides, como el espino albar (*Crataegus oxyacantha*, p. 86), es probable que pueda ayudar en problemas de las venas y a los capilares frágiles.
- **Verificación del uso tradicional** Las pruebas clínicas indican que el uso tradicional para fiebres altas e infecciones como la disentería, está justificado.
- **Diabetes** Puede servir para problemas derivados de la diabetes, entre ellos las cataratas.

Usos tradicionales y actuales

- **Hierba fría y amarga** En la medicina tradicional china, esta hierba es «fría» y «amarga» (ver p. 39). En China se receta para afecciones con calor y sed tales como fiebre alta, tos con flema amarilla densa e infecciones gastrointestinales que provocan diarrea, como la disentería. También se da a los que padecen afecciones urinarias dolorosas.
- **Antiinflamatorio** A la luz de estudios recientes, hoy se emplea para afecciones alérgicas como el asma, la fiebre del heno, eczema y urticaria, aunque sin duda su acción antiinflamatoria es más útil para infecciones digestivas.
- **Circulación** La tercianaria del Baikal es un valioso remedio para la circulación. Combinada con otras hierbas, se utiliza para tratar la tensión alta, la arteriosclerosis, varices y tendencia a los hematomas.
- **Otros usos** Aplicada sobre la piel sirve para llagas, chichones y forúnculos, y también para problemas circulatorios derivados de la diabetes.

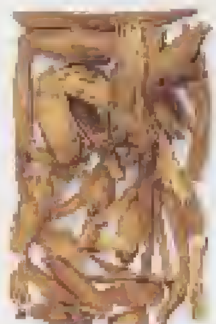
Partes utilizadas



La raíz se recolecta cuando la planta tiene de tres a cuatro años, en otoño o primavera

La raíz posee propiedades antiinflamatorias

Raíz fresca



Raíz seca

Principales preparados y sus aplicaciones



Tercianaria del Baikal

Consuelda menor

Cocimiento *(preparación, p. 290). Para resfriados de pecho con fiebre, beber media taza tres veces al día.*

Remedio *Para jaquecas, tomar 15 g de raíz con 10 g de consuelda menor (ver p. 290). Beber media taza tres veces al día.*

Tintura *(preparación, p. 291). Para la fiebre del heno, tomar 40 gotas con agua tres veces al día.*

Automedicación

- **Dificultad respiratoria**, p. 301.
- **Rinitis alérgica, incluida la fiebre del heno**, p. 300.

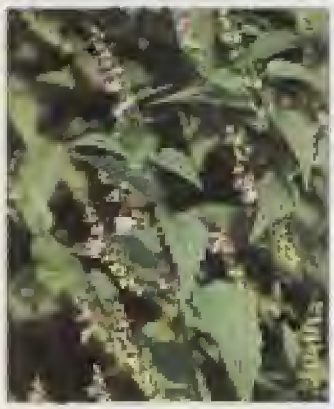
Scutellaria lateriflora (Labiadas)

ESCUTELARIA, TERCIANARIA DE VIRGINIA



ESCUTELARIA
Perenne de hasta 60 cm con un tallo erecto con muchas ramas y flores de rosa a azul.

Hierba originaria de Norteamérica, la escutelaria se tomaba para problemas menstruales. Se usaba también en las ceremonias de purificación cuando los tabúes de la menstruación habían sido violados. La escutelaria llegó a ser muy conocida en la América del siglo XIX para tratar la rabia. Hoy se usa principalmente como tónico y sedante para los nervios en momentos de estrés. Su sabor es amargo y algo astringente.



*La **escutelaria** es fácil de reconocer. Tiene pares de flores de rosa a azul en cápsulas de semillas características.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Norteamérica, aún se ve silvestre en la mayor parte de Estados Unidos y Canadá. Crece en lugares húmedos, como a orillas de los ríos, y necesita mucho sol. Se propaga por semillas o por división de raíces en primavera. Las partes aéreas de las plantas de tres a cuatro años se recogen en verano, cuando florecen.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen unas 100 especies de *Scutellaria*. En el pasado, la tercianaria europea (*S. galericulata*) y la tercianaria menor (*S. minor*) se usaron de modo similar a *S. lateriflora*, pero hoy se cree que su acción terapéutica es más leve. La tercianaria del Baikal (*S. baicalensis*, p. 133) también está relacionada.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Flavonoides (escutelarina)
- Iridoides amargos (catalpol)
- Aceite volátil
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Sedante
- Tónico nervioso
- Antiespasmódico
- Amargo suave

INVESTIGACIÓN

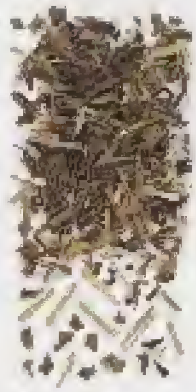
- **Especie Scutellaria** Esta especie ha sido poco estudiada, a pesar de su largo uso en la medicina norteamericana y británica. Es posible que contenga componentes similares a los de otras *Scutellaria*, en especial a los de la tercianaria del Baikal (*S. baicalensis*, p. 133) que ha sido bien estudiada y es fuertemente antiinflamatoria.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio de los nativos americanos** Los cherokee la usaban para estimular la menstruación, aliviar el dolor del pecho y favorecer la expulsión de la placenta.
- **Remedio del siglo XIX** El primer uso que descubrieron los fisiomédicos (seguidores de una escuela de herboristería angloamericana del siglo XIX) fue el de nervino. Reconocieron que tenía una acción más profunda en el sistema nervioso que cualquier otra hierba y la usaron para la histeria, la epilepsia, convulsiones y rabia, así como para enfermedades mentales graves como la esquizofrenia.
- **Uso actual** Hoy se toma sobre todo como tónico nervino y por sus propiedades restauradoras. Ayuda a mantener y nutrir el sistema nervioso, y calma y alivia el estrés y la ansiedad. Por su efecto antiespasmódico sirve para afecciones en las que el estrés y la preocupación provocan tensión muscular.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas se recogen en verano y se usan en muchos preparados calmantes.



Partes aéreas secas



Las cápsulas de las semillas, cuando se secan, parecen gorras

Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Infusión *(preparación, p. 290). Para estrés y ansiedad de periodos breves, tomar 50 ml tres veces al día.*



Cápsulas *(preparación, p. 291). Para el agotamiento nervioso, tomar una cápsula de 200 mg dos veces al día.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para jaquecas y tensión nerviosa, tomar 3 ml con agua dos veces al día.*

PASTILLAS Suelen contener otras hierbas sedantes y se toman para el insomnio.

Suele darse sola, o con otras hierbas sedantes, para el insomnio, y se da también para el dolor del periodo. Urge un estudio de la escutelaria que dé a luz más usos para esta valiosa hierba.

AUTOMEDICACIÓN

- **Ansiedad, depresión y tensión**, p. 308.
- **Ataques de pánico y jaquecas**, p. 308.
- **Migrañas**, p. 309.

Swertia chirata sin. *Ophelia chirata* (Gencianáceas)

SWERTIA, CHIRAYATA (HINDI)



Swertia Anual de hasta 1 m de altura, de hojas lisas y flores de color verde claro y matices morados.

Originaria de la India, la swertia es una hierba tradicional ayurvédica. Es un tónico muy amargo y se usa para tratar afecciones *pitta* (fuego). Es tal vez más conocida en la India como principal ingrediente de *mahasudarshana churna*, un remedio que contiene más de cincuenta hierbas y se da para fiebres, incluida la malaria, para problemas del hígado, cálculos biliares, indigestión y náuseas. Los estudios han mostrado que protege el hígado.



La swertia crece silvestre en las partes de las laderas inferiores del Himalaya.

Hábitat y cultivo

La swertia procede del norte de la India y Nepal, y crece silvestre por toda la región en cotas altas. Puede cultivarse a partir de semillas sembradas en primavera y otoño. Prefiere suelos con buen drenaje y mucho sol. Las partes aéreas se recolectan en verano, cuando está en flor.

Especies relacionadas

Otra *Swertia* valorada también por sus propiedades amargas es *S. japonica*, muy usada en Japón. La swertia pertenece a la familia de las Gencianáceas, que reúne a muchas de sabor muy amargo utilizadas para problemas digestivos. *Ver* genciana (*Gentiana lutea*, p. 97) y centaura menor (*Erythraea centaurium*, p. 204).

Componentes principales

- Xanthonas
- Iridoides (entre ellos amarogentina)
- Alcaloides
- Flavonas

Efectos principales

- Amargo
- Tónico
- Estimula el apetito
- Calma el dolor de estómago
- Febrífugo
- Antimalárico

Investigación

- **Componentes amargos** Al igual que otros miembros de las Gencianáceas, se sabe que la swertia contiene cantidades apreciables de sustancias muy amargas. Entre ellas los iridoides, especialmente amarogentina, y alcaloides.
- **Protectora del hígado** El componente amarogentina posee una acción protectora sobre el hígado.
- **Otros estudios** Estudios realizados en la India han mostrado que las xanthonas son antimaláricas y protegen de la tuberculosis.

Usos tradicionales y actuales

- **Propiedades terapéuticas** La swertia es una hierba muy amarga. Estimula los receptores del sabor amargo de la lengua y estos responden con una acción refleja que estimula todo el tracto digestivo.
- **Remedio digestivo** Es un remedio excelente para estómagos débiles, especialmente cuando se producen náuseas, indigestión e hinchazón. La infusión, que debe tomarse en dosis pequeñas, mejora el apetito y la función digestiva en general. La infusión puede tomarse también para expulsar lombrices.
- **Fiebre** Como la mayoría de los amargos, baja la fiebre, refresca el cuerpo y aumenta el riego sanguíneo al hígado. Es buena para la malaria.
- **Hipo** En India, la swertia se usa para el hipo. La infusión se toma con miel en dosis pequeñas e intervalos frecuentes.
- **Otros usos** Recientemente se ha utilizado con otras hierbas para tratar alergias, y sus fuertes propiedades tónicas la hacen útil para tratar la debilidad y la convalecencia.

Partes utilizadas

Las partes aéreas se recolectan en verano con la planta en flor. Contienen sustancias muy amargas y son buenas para problemas digestivos.



Partes aéreas secas



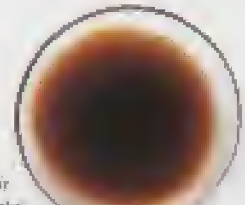
Las hojas contienen amarogentina, que les da un sabor amargo

Partes aéreas frescas

Principales preparados y sus aplicaciones



Infusión *Para la indigestión, preparar una infusión (ver p. 290) con media cucharadita de swertia, dos clavos y una taza de agua. Tomar tres veces al día antes de las comidas.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para abrir el apetito y para la digestión, tomar 10 gotas con agua regularmente antes de las comidas.*

Automedicación

- **Anemia**, p. 301.
- **Mala digestión**, p. 306.

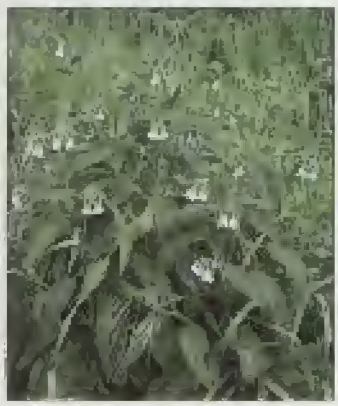
Symphytum officinale (Borragináceas)

CONSUELDA, SÍNFITO



CONSUELDA Perenne de hasta 1 m de altura, de hojas gruesas y flores campaniformes de color blanco a rosa o malva.

El nombre de la consuelda da testimonio de su utilización tradicional para soldar huesos rotos, y *Symphytum* deriva de una palabra griega que significa unir. La consuelda es también una hierba para heridas. K'Eogh, en su *Irish Herbal* (1735) escribió que «cicatriza todas las heridas y fracturas interiores». Actualmente sigue siendo muy valorada por sus propiedades cicatrizantes.



La consuelda ya era conocida en el siglo I d.C. por el médico griego Dioscórides, que escribió sobre ella en su Materia Medica.

HÁBITAT Y CULTIVO

Es autóctona de Europa y crece en todas las zonas templadas del mundo, incluidas Asia occidental, Norteamérica y Australia. Le van bien los lugares húmedos y pantanosos. Se reproduce por semillas en primavera o por división de raíces en otoño. Las hojas y las puntas con flores se recolectan en verano. La raíz se arranca en otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alantoína (hasta el 4,7%)
- Mucílago (alrededor del 29%)
- Triterpenos
- Ácidos fenólicos (ácido rosmarínico)
- Asparagina
- Alcaloides pirrolizidínicos (0,02-0,07%)
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Demulcente
- Astringente
- Antiinflamatorio
- Cicatriza heridas y huesos

INVESTIGACIÓN

- **Alantoína** La consuelda contiene alantoína, que ayuda a reparar los tejidos dañados.
- **Ácido rosmarínico** La consuelda tiene una acción antiinflamatoria importante debido en parte a la presencia de este ácido y de otros ácidos fenólicos.
- **Alcaloides pirrolizidínicos** Los estudios han mostrado que, como sustancias aisladas, los alcaloides pirrolizidínicos resultan muy tóxicos para el hígado. Aún no está claro si son tóxicos en el contexto de la planta entera ya que se hallan en cantidades muy pequeñas, y a menudo faltan totalmente en las muestras de partes aéreas secas. La concentración mayor se da en la raíz y, hasta que se confirme (o niegue) que es segura, no debe ingerirse. (Las partes aéreas se consideran seguras.) La duda legítima sobre la seguridad de la consuelda como medicamento necesita equilibrarse con un conocimiento más profundo de sus propiedades terapéuticas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos del pasado** Se ha empleado para tratar úlceras de estómago, síndrome de colon irritable y varias afecciones respiratorias, entre ellas bronquitis y pleuresía.
- **Lesiones** Durante miles de años se ha sabido que favorece la curación de contusiones, torceduras y fracturas. Ayuda a unir con firmeza los ligamentos y huesos. Si se aplica una compresa de consuelda inmediatamente después de torcerse un tobillo, puede reducirse bastante la gravedad de la lesión. La combinación de taninos y mucílago ayuda a calmar contusiones y arañazos.
- **Problemas de la piel** La pomada o el aceite de consuelda se usan para acné y forúnculos, y para aliviar la soriasis. También sirve para tratar cicatrices.

PARTES UTILIZADAS

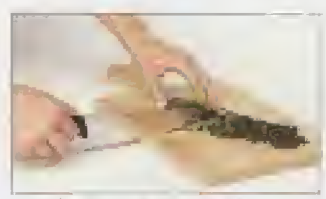


PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

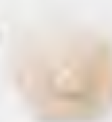
Advertencia No emplear en heridas sucias ya que al cicatrizar con rapidez puede atrapar suciedad o pus. Ingerir sólo bajo control profesional. Uso restringido en algunos países.



***Infusión de aceite** de las hojas (preparación, p. 293). Aplicar a torceduras.*



***Hojas cortadas** Para fracturas, aplicar en cataplasma (ver p. 294).*



***Pomada** de las hojas (preparación, p. 294) Aplicar sobre contusiones.*

TINTURA de la raíz (preparación, p. 291). Aplicar sin diluir sobre el acné.

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Cicatrizar heridas**, p. 304.
- **Dolor y rigidez en las articulaciones**, p. 313.
- **Erupciones dermatológicas con inflamación**, p. 303.
- **Fracturas**, p. 312.
- **Infecciones de la piel por hongos**, p. 304

Syzygium cumini (Mirtáceas)

Ciruelo de Java



CIRUELO DE JAVA Árbol siempreverde de hasta 10 m de altura, de hojas lanceoladas y flores amarillo verdosas.

Originario de zonas del sur de Asia y Australia, el ciruelo de Java es un ejemplo típico de planta tanto medicinal como alimenticia. El fruto maduro tiene el aroma y el sabor del albaricoque maduro y se come en conserva. Tanto las semillas como el fruto poseen propiedades carminativas y astringentes importantes. Las semillas reducen los niveles de azúcar en la sangre y son buenas para tratar afecciones tales como la diabetes.



El ciruelo de Java baja los niveles de azúcar en la sangre y es un buen remedio para la diabetes.

Hábitat y cultivo

Es originario del sur de Asia y de Australia, y actualmente se encuentra también en todas las zonas tropicales de la India, Indonesia y África. Se cultiva comercialmente por su fruto. Se propaga por semillas o de esquejes medio maduros en verano, y requiere suelo con buen drenaje y mucho sol. El fruto se recolecta maduro en otoño.

Especies relacionadas

Hay muchas otras especies relacionadas valoradas por sus propiedades terapéuticas. El clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95) se toma para problemas digestivos, pues alivia los gases y la hinchazón, y para infecciones como la malaria. *E. chequen* de Chile y *E. gerrardii*, de Suráfrica, se usan para tratar la tos y desórdenes catarrales. En Brasil, las hojas de *E. uniflora* se emplean para repeler mosquitos y otros insectos.

Componentes principales

- Fenoles (metilxanthoxilina)
- Taninos
- Alcaloide (jambosina)
- Triterpenoides
- Aceite volátil

Efectos principales

- Reduce los niveles de azúcar en la sangre
- Astringente
- Carminativo
- Diurético

Investigación

- **Niveles de azúcar en sangre** Los estudios han demostrado que al igual que otras plantas medicinales, el ciruelo de Java parece tener un importante efecto hipoglicémico ya que baja el nivel de azúcar en la sangre. Por tanto, es valioso en la diabetes. Se sabe también que reduce los niveles de glucosa en la orina.

Usos tradicionales y actuales

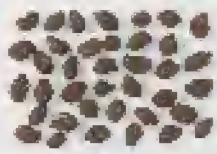
- **Diabetes** Muchos medicamentos de hierbas de todo el mundo, uno de ellos el ciruelo de Java y otro el arándano (*Vaccinium myrtillus*, p. 278), pueden bajar los niveles de azúcar en la sangre. Los especialistas en hierbas recetan el ciruelo de Java para contrarrestar los efectos de la diabetes, en que las células del páncreas no producen suficiente insulina (una sustancia química que permite que la glucosa entre en las células del organismo). La diabetes, que suele aparecer a partir de la edad madura, está aumentando en todo el mundo, y en sus primeras etapas, más leves, responde bien al tratamiento con hierbas, siempre que el paciente siga una dieta estricta.

Partes utilizadas





Fruto seco



Semillas secas

Los frutos y las semillas se recolectan en verano y se emplean en tratamientos para la diabetes.

Principales preparados y sus aplicaciones



Cocimiento *de semillas. Para la diarrea, cocer a fuego lento media cucharadita y una taza de agua durante 5 minutos (p. 290). Tomar tres veces al día.*



Tintura *de semillas (preparación, p. 291). Para el cólico, tomar 40 gotas tres veces al día.*

POLVO Para la flatulencia, mezclar 1 g con agua y tomar tres veces al día.

- **Remedio indio para la diabetes** En la India, suelen darse las semillas pulverizadas, o a veces la tintura, para la diabetes y la orina frecuente que la acompaña.
- **Diarrea y disentería** El ciruelo de Java es muy astringente y puede tomarse para la diarrea y la disentería. En la medicina ayurvédica, las semillas del ciruelo de Java y del mango se mezclan y pulverizan para tratar estas dolencias.
- **Indigestión** Posee buenas propiedades carminativas y es un remedio eficaz para la indigestión. Se toma para calmar el dolor de estómago y los retortijones, y contra la flatulencia.
- **Epilepsia** En algunas partes del sureste asiático se da a veces la raíz para tratar la epilepsia.

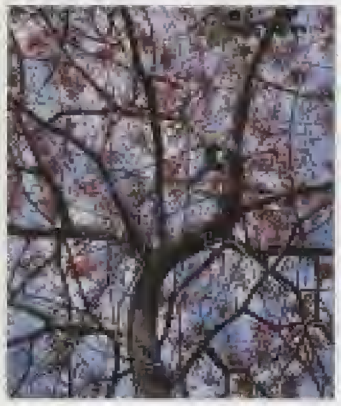
Tabebuia spp. (Bignoniáceas)

LAPACHO, PAU D'ARCO (PORTUGUÉS)



Lapacho
Árbol siempreverde (caduco en climas fríos) de hasta 30 m, con flores de color rosa.

La corteza del lapacho ha sido muy apreciada durante siglos en la herboristería tradicional suramericana por su gran valor para la salud. Hoy día se da para problemas inflamatorios e infecciosos, entre ellos problemas virales tales como el síndrome de fatiga posviral y VIH. Se emplea también para otras afecciones, y está muy reconocido en el tratamiento del cáncer, incluida la leucemia.



*El **lapacho** se valora por su madera dura y por su corteza, de propiedades terapéuticas.*

Hábitat y cultivo

Es un árbol autóctono de Suramérica, que crece bien en terrenos montañosos. En Perú y Argentina se encuentra en zonas altas de los Andes. Se halla también en zonas bajas (en Paraguay y Brasil), de donde se cree que procede. En herboristería se usan muchas especies de *Tabebuia*. *T. avellanedae* se considera la especie terapéutica más eficaz, mientras *T. impetiginosa* es la más fácil de conseguir. El lapacho no suele cultivarse; la corteza interior se recolecta de los árboles silvestres durante todo el año.

Componentes principales

- Quinonas (lapachol)
- Bioflavonoides
- Lapachenola
- Carnosol
- Indoles
- Coenzima Q
- Alcaloides (tecomina)
- Saponinas esteroidales

Efectos principales

- Antibiótico
- Antifungal
- Estimulante inmunológico
- Antiinflamatorio
- Limpiador
- Tónico
- Antitumoral

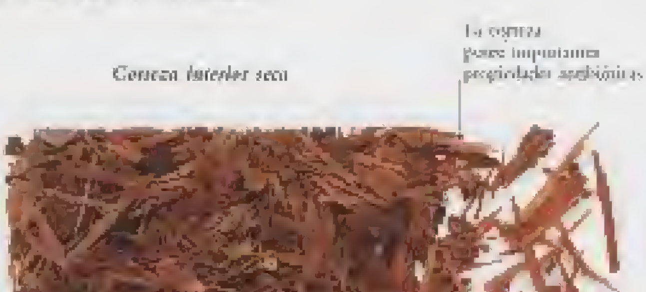
Investigación

- **Propiedades antitumorales** Su acción contra el cáncer es controvertida, pero estudios que se iniciaron en Brasil en los años 60 indican que la corteza puede tener valor terapéutico para tratar el cáncer y la leucemia. Muchos de sus componentes ayudan a contrarrestar el crecimiento de tumores, en especial el lapachol, que evita el desarrollo de las células tumorales impidiéndoles que metabolicen el oxígeno.
- **Otros estudios** Se sabe que es un fuerte antiinflamatorio. También contrarresta los efectos de la diabetes (debido en parte a la tecomina) y baja la tensión.

Usos tradicionales y actuales

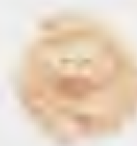
- **Antiguo curalotodo** Los incas, los callaways de Brasil, y otros pueblos nativos de Suramérica, valoraron el lapacho como curalotodo. Lo usaban para muchas afecciones, entre ellas heridas, fiebre, disentería, inflamación intestinal, ciertos tipos de cáncer y mordeduras de serpiente.
- **Infecciones** Dada su gran cantidad de componentes activos, no sorprende que el lapacho sea utilizado no sólo en Suramérica sino también por los herbolarios de todo el mundo. Es un antibiótico natural importante para infecciones bacterianas, y virales, especialmente de nariz, boca y garganta, y se considera útil para problemas crónicos como el síndrome de fatiga viral. Se emplea también para afecciones producidas por hongos, entre ellas la tiña y el afta y se considera muy útil para tratar enfermedades crónicas producidas por hongos, como la candidiasis.
- **Antiinflamatorio** El lapacho reduce y alivia problemas inflamatorios, sobre todo en el estómago y los intestinos. Se usa para tratar muchas otras afecciones inflamatorias, por ejemplo cistitis, inflamación del cuello del útero y prostatitis.
- **Remedio contra el cáncer** El lapacho sirve para tratar el cáncer, incluyendo la leucemia. La experiencia clínica en Brasil, combinada con su uso tradicional para el cáncer, indica que debe investigarse el lapacho con más profundidad por su valor terapéutico en el tratamiento de esta enfermedad.

Partes utilizadas



La corteza interior es apreciada por sus propiedades inmunoestimulantes. Se usa para tratar muchas afecciones inflamatorias.

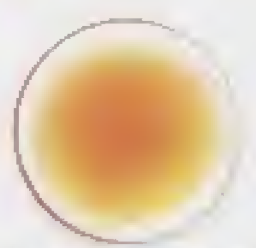
Principales preparados y sus aplicaciones



Pomada *(preparación, p. 294). Para heridas aplicar abundantemente.*



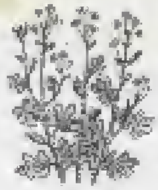
El cocimiento *(preparación, p. 290) es un preparado tradicional en América del Sur. Para la candidiasis beber una taza tres veces al día.*



La tintura *(preparación, p. 291) está indicada para uso prolongado. Para el síndrome de fatiga viral, tomar 2 ml con agua tres veces al día.*

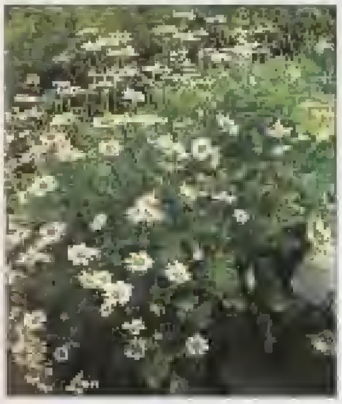
Tanacetum parthenium (Compuestas)

MATRICARIA, MAGARZA



MATRICARIA Perenne herbácea de hasta 60 cm de altura, con muchas cabezuelas de flores como la margarita.

Tradicionalmente, la matricaria era una hierba para la mujer. Nicholas Culpeper en *The English Physitian* (1653) exalta sus virtudes de «fortalecedor general de la matriz... limpia la matriz, expulsa la placenta, y hace a la mujer todo el bien que podría desear de una hierba». Hoy, la matricaria se usa principalmente para la migraña, pero durante mucho tiempo también ha sido empleada para la artritis y el reumatismo.



*Las flores de la **matricaria**, parecidas a la margarita, aparecen en verano.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria del sureste de Europa y hoy es común en toda Europa, Australia y Norteamérica. Puede propagarse por semillas o esquejes, y prefiere suelos con buen drenaje y sol. Las hojas se recogen cuando se necesitan, y las partes aéreas en general se cosechan en verano con la planta en flor.

ESPECIES RELACIONADAS

La matricaria es cercana al tanaceto (*Tanacetum vulgare*, p. 272) y a las especies del crisantemo y la camomila.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (α-pineno)
- Lactonas sesquiterpénicas (partenolido)
- Sesquiterpenos (alcanfor)

EFECTOS PRINCIPALES

- Analgésico
- Febrífugo
- Antirreumático
- Favorece el flujo menstrual
- Amargo

INVESTIGACIÓN

- **Migraña** Cuando la esposa de un médico galés acabó con cincuenta años de migrañas gracias a un tratamiento con matricaria, se emprendió un detallado estudio científico sobre esta hierba, y en pruebas clínicas realizadas en Gran Bretaña en los años ochenta se demostró que era eficaz contra la migraña. A pesar de tanto estudio, no se conoce todavía la naturaleza de su acción, si bien el componente partenolido parece inhibir la liberación de la hormona serotonina considerada responsable de la migraña.
- **Artritis reumatoide** Se está investigando la eficacia de la matricaria en la artritis reumatoide.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Fiebres** Puede usarse para bajar la temperatura y refrescar el cuerpo.
- **Ginecología** Desde época romana se ha empleado para provocar la menstruación. Se da también en el parto para ayudar a expulsar la placenta.
- **Migraña y jaquecas** Hoy se usa en pequeñas cantidades para prevenir la migraña. Debe tomarse con regularidad y en los primeros síntomas del ataque. Es útil en migrañas asociadas a la menstruación, y jaquecas.
- **Artritis** Puede aliviar dolores artríticos y reumáticos sobre todo combinada con otras hierbas.

AUTOMEDICACIÓN

- **Prevención de la migraña**, p. 309.

PARTES UTILIZADAS



Las partes aéreas se recolectan en verano, cuando la planta está en flor.

Las hojas contienen partenolido, que ayuda a evitar la migraña

Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: La ingestión de las hojas frescas puede producir llagas bucales. No tomar matricaria con medicamentos que fluidifiquen la sangre. No tomar durante el embarazo.



Hojas frescas *Para evitar la migraña tomar dos o tres hojas diarias en un trozo de pan.*



Tintura *(preparación, p. 291). Para prevenir la migraña a largo plazo tomar 5 gotas con agua hasta tres veces diarias.*

CÁPSULAS (preparación, p. 291). Para aliviar los síntomas de la jaqueca, tomar diariamente una cápsula de 100 mg.

PASTILLAS Suelen contener más hierbas. Tomar para las jaquecas.

Taraxacum officinale (Compuestas)

DIENTE DE LEÓN, ACHICORIA AMARGA



DIENTE DE LEÓN Perenne de hasta 30 cm de altura, de hojas basales dentadas, tallos huecos y flores doradas.

Más conocida como mala hierba, el diente de león posee una asombrosa variedad de beneficios para la salud. En la medicina popular occidental, las hojas, que pueden tomarse en ensalada, han sido utilizadas como diurético. Se recomendaban en las obras de los médicos árabes del siglo XI, y en un herbario escrito por los médicos de Myddfai, Gales, en el siglo XIII. La raíz, cuyo uso medicinal es más reciente, es buena para el hígado.



*El nombre del **diente de león** se refiere al aspecto de sus flores.*

Hábitat y cultivo

El diente de león crece silvestre en la mayor parte del mundo y se cultiva en Alemania y Francia. Se propaga por semillas en primavera. Las hojas jóvenes se recogen en primavera para ensaladas tónicas y más tarde para medicinas. La raíz de las plantas de dos años se arranca en otoño.

Especies relacionadas

Pu gong ying (*T. mongolicum*) se usa en la herboristería china para «quitar calor» y eliminar toxicidad, especialmente del hígado.

Componentes principales

- Lactonas sesquiterpénicas
- Triterpenos
- Vitaminas A, B, C y D

Sólo las hojas:

- Cumarinas
- Carotenoides
- Minerales (especialmente potasio)

Sólo la raíz:

- Taraxacósido
- Ácidos fenólicos
- Minerales (potasio, calcio)

Efectos principales

- Diurético
- Desintoxicante
- Amargo

Investigación

- **Hojas** Un estudio publicado en la revista *Planta Medica*, en 1974, confirmaba que las hojas del diente de león son muy diuréticas aunque se desconoce su modo exacto de actuar. A diferencia de muchos diuréticos convencionales que provocan pérdida de potasio, las hojas del diente de león contienen niveles altos de potasio y proporcionan una ganancia neta de este mineral.
- **Raíz** Un estudio alemán publicado en 1959 mostraba que la raíz tiene una acción limpiadora importante en el hígado y estimula la producción de bilis. Es también amargo suave y ligeramente laxante.

Usos tradicionales y actuales

- **Diurético** La hoja del diente de león es diurética y sirve para tratar la tensión alta ya que reduce el volumen de fluidos en el cuerpo.
- **Desintoxicante** La raíz es una de las hierbas desintoxicantes más eficaces. Trabaja principalmente en el hígado y la vesícula para suprimir productos de desecho y también estimula los riñones para eliminar toxinas en la orina. La raíz, remedio excepcionalmente bien equilibrado, favorece la eliminación constante de toxinas debidas a infección o contaminación. Tiene importantes ventajas terapéuticas para muchas dolencias, entre ellas estreñimiento, problemas dermatológicos como el acné, el eczema y la soriasis, y afecciones artríticas como la osteoartritis y la gota.
- **Vesícula** Las hojas y la raíz tienen una marcada acción sobre la vesícula y se usan para evitar cálculos. La hoja también puede ayudar a disolver las piedras ya formadas.

Partes utilizadas

*Las **hojas** se utilizan en zumo, crudas en ensalada o secas en preparados medicinales.*

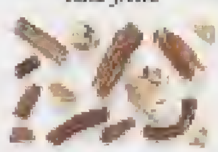


Hojas secas

*La **raíz** se recolecta a partir del segundo año y se seca o se asa.*



Raíz fresca



Raíz seca



Las hojas contienen niveles altos de potasio

Hojas frescas

Principales preparados y sus aplicaciones



***Ensalada tónica** preparada con hojas de diente de león. Tomar regularmente por sus propiedades limpiadoras.*

*Las **pastillas** son diuréticas. Tomar contra la retención de fluidos.*



***Tintura** de raíz (preparación, p. 291). Para el eczema, tomar media cucharadita diluida en 100 ml de agua tres veces al día.*

- **Cocimiento** de la raíz (p. 290). Para el acné, tomar media taza tres veces al día.
- **Infusión** de las hojas (p. 290). Para tobillos hinchados, tomar 500 ml diarios.
- **Zumo** de las hojas. Para la retención de fluidos, tomar 20 ml tres veces al día.

Automedicación

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Desintoxicante para la resaca**, p. 309.
- **Estreñimiento**, p. 307.
- **Retención de fluidos**, p. 315.
- **Urticaria**, p. 303.

Terminalia arjuna (Combretáceas)

ARJUNA



Arjuna Árbol siempreverde de hasta 30 m de altura, de flores color amarillo pálido y hojas cordiformes.

La corteza de este árbol ha sido utilizada en la medicina india al menos durante tres mil años, y siempre ha sido valorada como remedio para el corazón. Al parecer, la primera persona que recetó arjuna para el corazón fue Vagbhat, un médico indio del siglo VII d.C. El arjuna es un ejemplo de medicina vegetal cuyo uso tradicional ha sido confirmado por los estudios farmacológicos modernos.



*El **arjuna** es un árbol siempreverde. Su corteza se receta para problemas circulatorios y del corazón.*

Hábitat y cultivo

Se encuentra en la mayor parte del subcontinente indio, desde Sri Lanka hasta las estribaciones del Himalaya. Crece en lugares húmedos y pantanosos y a orillas de los ríos. Se cultiva de semillas y la corteza se recoge al final del invierno.

Especies relacionadas

Muchas otras especies de *Terminalia* se emplean también medicinalmente, sobre todo *T. belerica* y *T. chebula* (p. 273). Ambas son cercanas al arjuna y se hallan entre los medicamentos vegetales más empleados en la India.

Componentes principales

- Taninos
- Saponinas triterpénicas
- Flavonoides
- Esteroles

Efectos principales

- Tónico cardíaco
- Baja la tensión
- Reduce los niveles de colesterol

Investigación

- **Tónico cardíaco** Este árbol ha sido estudiado en la India desde los años treinta. Los resultados son muy contradictorios; en algunos se indica que aumenta el ritmo cardíaco y la tensión sanguínea, y en otros, lo contrario. Parece que su mejor aplicación es la de tratar afecciones en las que el riego sanguíneo al corazón es deficiente, por ejemplo en isquemia y angina. El arjuna sirve también para ayudar a mantener un ritmo cardíaco regular.
- **Colesterol** La investigación india ha demostrado que baja los niveles de colesterol.

Usos tradicionales y actuales

- **Remedio tradicional para el corazón** En la herboristería india se ha tomado siempre como tónico cardíaco. Cuenta con un largo historial de tratamientos para insuficiencia cardíaca y edema (acumulación de fluidos en tobillos y piernas debido a un bombeo deficiente del corazón).
- **Otros usos tradicionales** En la medicina popular india se extrae jugo de las hojas como remedio tradicional para el dolor de oídos. También se cree que este árbol es afrodisíaco.
- **Medicina ayurvédica** Los médicos ayurvédicos lo usan para devolver el equilibrio cuando hay un exceso de alguno de los tres humores, *kapha, pitta* o *vata* (ver p. 35). El cocimiento de la corteza se da para la diarrea y la disentería. La corteza en polvo forma parte de un tratamiento tradicional para el asma. El arjuna se da también para problemas de los conductos biliares, y para el envenenamiento y la picadura de escorpión.
- **Remedio moderno para el corazón** El arjuna es bueno para la angina y para la circulación coronaria deficiente. También sirve cuando la velocidad y regularidad cardíacas son anormales. Al bajar los niveles de colesterol y la tensión, y mantener el funcionamiento normal del corazón, mejora la circulación y reduce el riesgo de problemas cardíacos graves.

Partes utilizadas



*La **corteza** tiene componentes que bajan la tensión y reducen los niveles de colesterol.*

La corteza se emplea en la India para tratar enfermedades coronarias.

Corteza seca

Principales preparados y sus aplicaciones

Advertencia Tomar únicamente bajo supervisión profesional.



*El **cocimiento** es utilizado por los herbolarios para tratar el riego coronario deficiente.*



*La **tintura** constituye un valioso tónico cardíaco. Los herbolarios la recetan para tratar la angina.*



*El **polvo** es un remedio ayurvédico tradicional que se receta para el asma.*

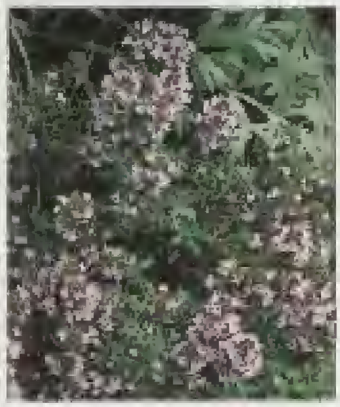
Thymus vulgaris (Labiadas)

TOMILLO, TOMILLO DE JARDÍN



TOMILLO
Arbusto aromático de hasta 40 cm de altura, de tallos leñosos, hojas pequeñas y flores de color rosa.

El tomillo recibió los elogios del herbolario Nicholas Culpeper (1616-1654) por ser «tan notable fortalecedor de los pulmones como el que más; ni crece mejor remedio para esa enfermedad infantil llamada comúnmente tosferina». Es un tónico y antiséptico excelente, y hoy aún se emplea para afecciones respiratorias, además de ser muy bueno para muchas otras dolencias.



Las flores rosas del ***tomillo*** *atraen mucho a las abejas y dan un sabor característico a la miel.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El tomillo es una variedad cultivada del serpol o tomillo silvestre (*T. serpyllum*, p. 274), originario del sur de Europa. El tomillo se cultiva hoy en todo el mundo. Crece a partir de semillas o por división de raíces en primavera; prefiere luz y suelos calcáreos. Las partes aéreas se recolectan de mediados a finales del verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen muchas especies de *Thymus*, cada una con un contenido distinto de aceite volátil. El serpol (*T. serpyllum*, p. 274) suele usarse igual que el tomillo.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil de contenido variable (timol, metilchavicol, cineol, borneol)
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiséptico
- Tónico
- Alivia los espasmos musculares
- Expectorante
- Vermífugo

INVESTIGACIÓN

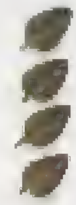
- **Aceite volátil** Es muy antiséptico: el timol, en particular, es un antifungal muy eficaz. Además, este aceite es expectorante y vermífugo.
- **Espasmos musculares** El timol, el metilchavicol y los flavonoides alivian los espasmos musculares.
- **Antienvejecimiento** Estudios realizados en Escocia en los años noventa indican que el tomillo y su aceite volátil poseen una acción tónica muy marcada ya que mantienen el funcionamiento normal del cuerpo contrarrestando los efectos del envejecimiento.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones** Sus propiedades antisépticas y tónicas lo hacen muy útil para el sistema inmunológico en infecciones crónicas, especialmente las producidas por hongos, así como para infecciones del pecho como bronquitis, tosferina y pleuresía. La infusión, de sabor agradable, se toma para infecciones leves de pecho y garganta, y las hojas frescas se mastican para aliviar la inflamación de garganta.
- **Asma y fiebre del heno** El tomillo se receta con otras hierbas para el asma, sobre todo en niños. Sus propiedades vigorizantes equilibran el efecto sedante de muchas hierbas para el asma. El tomillo sirve también para la fiebre del heno.
- **Lombrices** Suele usarse para tratar lombrices en niños.
- **Usos externos** Aplicado sobre la piel, alivia mordeduras y picaduras y se usa para la ciática y dolores reumáticos. Sirve para la tiña, pie de atleta, aftas y otras infecciones por hongos, así como para la sarna y los piojos.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas, *que se recolectan en verano, contienen aceite volátil antiséptico.*

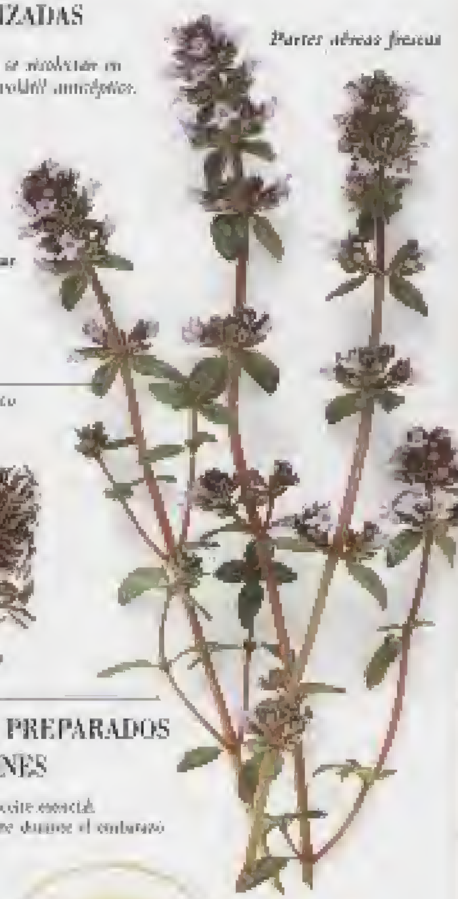


Hojas frescas

Las hojas poseen un sabor amargo y aromático



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

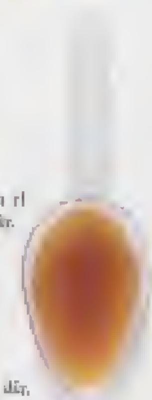
Advertencias No ingerir el aceite esencial. No hacer uso excesivo del aceite durante el embarazo.



Aceite esencial *Para la sarna, diluir bien y aplicar en la zona afectada.*



Infusión *(preparación, p. 290). Para el resfriado, tomar 50 ml tres veces al día.*



Jarabe *(preparación, p. 292). Es un remedio tradicional para la tos. Tomar 20 ml tres veces al día.*

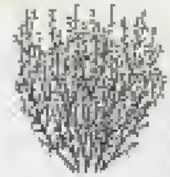
TINTURA (preparación, p. 291). Para el afta, aplicar 2 ml dos o tres veces al día.

AUTOMEDICACIÓN

- **Asma leve**, p. 301.
- **Dolor de espalda**, p. 313.
- **Dolor y cansancio muscular**, p. 312.
- **Gripe y resfriado**, p. 311.
- **Infecciones por hongos**, pp. 304 y 319.
- **Mantenimiento de la vitalidad**, p. 319.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Rinitis alérgica**, p. 300.
- **Tos y bronquitis**, p. 310.

Turnera diffusa sin. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* (Turneráceas)

DAMIANA



Damiana Arbusto aromático de hasta 2 m de altura, con hojas lisas de color verde claro y pequeñas flores únicas de color amarillo.

Es un afrodisíaco tradicional de los mayas de América Central. Sigue siendo valorado como afrodisíaco y tónico general, y su acción estimulante y tónica hace también que sea un remedio valioso para quienes padecen depresión leve. Su sabor es fuertemente aromático y ligeramente amargo. Las hojas se usan para saborizar licores y en México se toma como sustituto del té.



*La **damiana** es una planta tónica excelente para la debilidad física y el agotamiento nervioso.*

Hábitat y cultivo

Es autóctona del Golfo de México, sur de California, norte de las islas del Caribe y Namibia. También se cultiva en estas zonas. Crece de semillas en primavera y prefiere climas húmedos y cálidos. La recolección de las hojas se efectúa en verano, con la planta en flor.

Especies relacionadas

T. opifera y *T. ulmifolia* se usan en Brasil y Centroamérica, respectivamente, como tónico.

Componentes principales

- Arbutina (hasta un 7%)
- Aceite volátil (alrededor del 0,5%), δ-cadineno (10%), timol (4%)
- Glicósido cianogénico (tetrafilina)
- Resina
- Goma

Efectos principales

- Tónico
- Estimulante
- Aperiente y diurético
- Antidepresivo
- Testosterogénico
- Considerado afrodisíaco

Investigación

- **Estudio inconcluso** No se ha iniciado ningún estudio a fondo. Los pocos estudios que ha habido no han alcanzado conclusiones, pero en palabras de la *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations* (1988), «la actividad afrodisíaca aún no ha sido probada experimentalmente, sin embargo, se trata de algo muy difícil de hacer».

Usos tradicionales y actuales

- **Tónico** *T. diffusa* es tónica y restauradora del sistema nervioso, y siempre se la ha considerado afrodisíaca. Su acción tónica se debe en parte al timol, que es antiséptico y tónico.
- **Antidepresivo** Técnicamente, *T. diffusa* es timoléptica (posee una acción estimulante y de mejora de vida sobre el cuerpo y la mente). Se da a quienes padecen depresión de leve a moderada y agotamiento nervioso. Por sus propiedades estimulantes y restauradoras, es útil cuando se dan a la vez la ansiedad y la depresión, como suele suceder tras un estrés prolongado.
- **Restaurador sexual** Debido a su cualidad testosterógena, siempre ha sido considerada hierba para el hombre, útil para tratar la eyaculación precoz y la impotencia. No obstante, es buena también para la mujer, y se considera restauradora de los órganos reproductores de ambos sexos.
- **Ginecología** Suele darse para el dolor y el retraso del periodo, y se emplea en especial para las cefaleas asociadas a la menstruación.
- **Antiséptico urinario** Al ser diurético y antiséptico urinario, *T. diffusa* sirve para tratar infecciones urinarias como la cistitis y la uretritis. Esta acción se debe en parte a la arbutina que en los conductos de la orina se convierte en hidroquinona, un potente antiséptico urinario. Este componente se halla también en muchas otras plantas, especialmente en la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*, p. 168).
- **Laxante** Es un laxante suave, útil para el estreñimiento debido a deficiencia del tono muscular del intestino.

Partes utilizadas



*Las **hojas** se recolectan en verano. Con ellas se prepara una tisana de sabor agradable y se elaboran gran cantidad de preparados medicinales.*

Hojas frescas



Hojas secas

Principales preparados y sus aplicaciones



*Las **pastillas** suelen llevar también otras hierbas. Tomar como tónico relajante.*



*La **tintura** (preparación, p. 291) es tónico nervioso y antidepresivo. Para la depresión leve, tomar 40 gotas con agua cuatro veces al día.*



*La **infusión** (preparación, p. 290) es tónica y sirve para infecciones urinarias. Beber una taza diaria como tónico general.*

Automedicación

- **Ansiedad, depresión y tensión**, p. 308.

Ulmus rubra (Ulmáceas)

Olmo rojo



Olmo rojo Árbol grande, de hasta 18 m de altura, de tronco marrón y corteza rugosa de color blanco grisáceo en las ramas.

Este olmo maravilloso es un remedio suave y eficaz en estados de irritación de las membranas mucosas del pecho, conductos urinarios, estómago e intestinos. Los nativos americanos lo usaron de muchos modos diferentes: emplastos para heridas, forúnculos, úlceras e inflamación de los ojos, e internamente para fiebres, resfriado y dolencias intestinales. Este olmo posee sabor y textura «resbaladizos».



*El **olmo rojo** da en verano frutos de color rojo pardusco, cada uno con una sola semilla.*

Hábitat y cultivo

El olmo rojo es originario de Estados Unidos y Canadá, y es muy común en los montes Apalaches. Este árbol crece bien en tierras altas y suelos secos. La corteza interior del tronco y las ramas se recolectan en primavera.

Especies relacionadas

El olmo americano se usa de forma parecida al olmo rojo; los indios americanos lo tomaban para la tos. En Europa, la corteza seca del olmo (*Ulmus* spp.) se usaba como demulcente y fue citada por primera vez por Dioscórides en el siglo I d.C.

Componentes principales

- Mucílago
- Almidón
- Taninos

Efectos principales

- Demulcente
- Emoliente
- Nutritivo
- Laxante

Investigación

- **Mucílago** El olmo rojo ha sido poco estudiado, pero se conoce bien su acción como planta medicinal con grandes cantidades de mucílago. Cuando entra en contacto directo con superficies inflamadas como la piel o las membranas del intestino, calma y recubre el tejido irritado, lo protege de lesiones y extrae las toxinas o irritantes.
- **Acción refleja** Parece que al ingerir olmo rojo se produce una estimulación refleja de las terminaciones nerviosas del estómago y el intestino que hace que las membranas del tracto urinario segreguen mucosidad.

Usos tradicionales y actuales

- **Nutritivo** Tomado con regularidad, es nutritivo y calmante. Es un alimento excelente en estados de debilidad y convalecencia, sobre todo si la digestión es débil o demasiado sensible. También es buen alimento para bebés.
- **Desórdenes digestivos** El olmo rojo es especialmente calmante y da alivio instantáneo a la acidez, diarrea y gastroenteritis. También mitiga afecciones como cólicos, inflamación del intestino, estreñimiento, hemorroides, diverticulitis y síndrome de colon irritable.
- **Problemas urinarios** Es muy útil para problemas urinarios como la cistitis crónica.
- **Afecciones respiratorias** El olmo rojo ha sido empleado para tratar todo tipo de dolencias del tórax y posee un efecto calmante en todo desde tos y bronquitis hasta pleuresía y tuberculosis.
- **Usos externos** El olmo rojo suaviza y protege la piel. También actúa muy bien como cataplasma «succionadora» para forúnculos y astillas.

Partes utilizadas

*La **corteza interior** de los árboles de diez años se recoge en primavera y se pulveriza*



Corteza seca



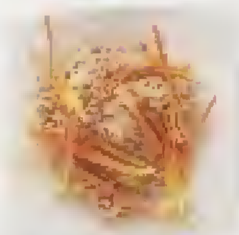
Corteza fresca

La corteza contiene mucílago que calma los tejidos irritados

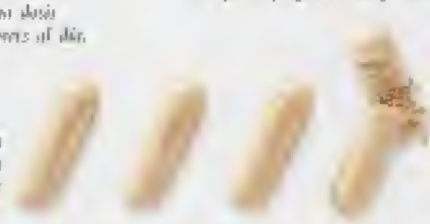
Principales preparados y sus aplicaciones



***Infusión** Mezclar una cucharadita colmada con 750 ml de agua templada. Dejar en infusión 5 minutos. Para la diarrea, tomar una dosis completa una o dos veces al día.*



***Cataplasma** Para heridas, añadir varias gotas de tintura de caléndula a una cucharadita de polvo; formar una pasta y aplicar (ver p. 294).*



***Cápsulas** (preparación, p. 291). Para la bronquitis, tomar una cápsula de 200 mg dos o tres veces al día.*

Polvo Para la acidez, tomar una cucharadita con agua dos o tres veces diarias.

Pastillas Tomar para la diarrea.

Automedicación

- **Acidez e indigestión**, p. 307.
- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Estreñimiento en niños**, p. 318.
- **Hemorroides**, p. 302.

Urtica dioica (Urticáceas)

Ortiga mayor



Ortiga mayor. Perenne de hasta 1,5 m. de hojas lanceoladas y flores verdes con estambres amarillos.

La ortiga, bien conocida por su picadura, ha sido apreciada durante mucho tiempo por su uso medicinal. En el siglo I d.C., el médico griego Dioscórides ya citaba una serie de usos: las hojas frescas cortadas en emplastos para heridas sépticas, el zumo para hemorragias nasales y las hojas cocidas mezcladas con mirra para estimular la menstruación. Hoy la ortiga se emplea para la fiebre del heno, artritis, anemia y, curiosamente, para la urticaria.



*La **ortiga mayor** se cocina como verdura y sabe a espinaca.*

Hábitat y cultivo

Crece en zonas templadas del hemisferio norte, África del Sur, los Andes y Australia. Los brotes jóvenes se recogen en primavera para usarlos como tónico y verdura. Las partes aéreas y las hojas se recolectan en verano con la planta en flor. La raíz se arranca en otoño.

Especies relacionadas

La ortiga menor (*U. urens*) se usa de modo parecido a *U. dioica*, y también en homeopatía. La ortiga de pelotillas (*U. pilulifera*) fue la especie más usada por los romanos para la *urticación* (golpearse con ortigas para atraer la sangre a la superficie), que practicaban para calentarse.

Componentes principales

Partes aéreas:
- Flavonoides (quercetina)
- Aminas (histamina, colina, acetilcolina, serotonina)
- Glucoquinona
- Minerales (calcio, potasio, ácido silícico, hierro)

Raíz:
- Esteroles de la planta (fitosteroles)
- Fenoles

Efectos principales

- Diurético
- Tónico
- Astringente
- Evita hemorragias
- Antialérgico
- Aumenta la producción de leche materna (hoja)
- Disminuye el agrandamiento de la próstata (raíz)

Investigación

- **Raíz** Estudios sobre la raíz de la ortiga mayor en EE UU, Alemania y Japón han confirmado su valor medicinal para la hipertrofia (agrandamiento) benigna de la próstata.

Usos tradicionales y actuales

- **Depurativa** Es, sobre todo, depurativa y desintoxicante. Posee una acción diurética debida quizá a los flavonoides y al alto contenido de potasio, y aumenta la producción de orina y la eliminación de productos de desecho. Alivia muchas afecciones de la piel, como el eccema infantil, y problemas artríticos, especialmente los caracterizados por un mal funcionamiento del riñón y retención de fluidos.
- **Astringente** Disminuye o detiene las hemorragias y es buena para la menstruación excesiva.
- **Alergias** Es antialérgica. Trata la fiebre del heno, el asma, picor en la piel y picaduras de insectos. El zumo puede usarse para el escozor provocado por las ortigas.
- **Otros usos** Las hojas alivian la anemia y aumentan la producción de leche materna.

Partes utilizadas



*Las **partes aéreas** se toman como verdura tónica y se emplean en preparados medicinales.*

En las hojas se concentran niveles altos de nutrientes

Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas



Raíz fresca

*La **raíz** posee propiedades diuréticas notables que la hacen útil para problemas de próstata.*



Raíz seca

Principales preparados y sus aplicaciones



***Cocimiento** de la raíz (preparación, p. 290). Para el agrandamiento de la próstata, beber una taza diaria.*



***Pomada** de las hojas (preparación p. 294). Para el eccema aplicar con generosidad*



***La sopa** con hojas de ortiga mayor, zanahorias y cebollas es rica en hierro. Tomar regularmente*

- **Cápsulas** de la raíz (preparación, p. 291). Para menstruación excesiva tomar una cápsula de 300 mg tres veces al día.
- **Infusión** de las hojas (preparación, p. 290). Beber 250 ml diarios como tónico.
- **Tintura** de la raíz (preparación, p. 292). Alivia alergias y afecciones dermatológicas. Para la fiebre del heno, tomar una cucharadita diluida en 100 ml de agua dos veces al día.

La raíz se usa hoy para tratar la próstata agrandada.

Automedicación

- **Anemia por menstruación excesiva**, p. 301.
- **Asma leve**, p. 301.
- **Hemorragia nasal**, p. 310.
- **Irritación por el pañal**, p. 318.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Rinitis alérgica, incluida fiebre del heno**, p. 300.
- **Urticaria**, p. 302.

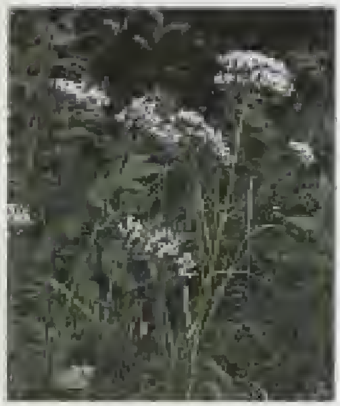
Valeriana officinalis (Valerianáceas)

VALERIANA, HIERBA DE LOS GATOS



VALERIANA Perenne erecta de hasta 1,2 m de altura, de hojas pinnadas y flores de color rosa

La valeriana ha sido usada como sedante y relajante al menos desde época romana. Ya la conocía Dioscórides en el siglo I d.C., que la llamó *phu*, palabra cuyo sonido refleja su olor desagradable. La valeriana ayuda a aliviar el estrés y ha llegado a ser un remedio cada vez más popular en las últimas décadas. Es un relajante no adictivo y seguro que disminuye la tensión nerviosa y la ansiedad y favorece el descanso en el sueño.



La ***valeriana*** *ayuda a disminuir el estrés. Se cree que su nombre deriva del latín valere, «estar bien»*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de Europa y del norte de Asia y crece silvestre en lugares muy húmedos. Se cultiva en el centro y este de Europa. Se reproduce por semillas en primavera; la raíz y el rizoma de las plantas de dos años se arrancan en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

V. Capensis se da en Suráfrica para la histeria y la epilepsia, *V. hardwickii*, de China e Indonesia, se toma como antiespasmódico; los menominee de Norteamérica usaban *V. uliginosa* para calambres y síntomas de la menopausia; y *V. wallichii* se usa en el Himalaya casi exactamente igual que la valeriana.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (hasta 1,4%), que incluye acetato de bornilo, β-caryophyllenos
- Iridoides (valepotriatos), valtrato, isovaltrato
- Alcaloides

EFECTOS PRINCIPALES

- Sedante
- Relajante
- Alivia espasmos musculares
- Alivia la ansiedad
- Baja la tensión

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades terapéuticas** Muchos estudios realizados en Alemania y Suiza han confirmado que favorece el sueño, mejora su calidad y baja la tensión.
- **Componentes activos** Los valepotriatos son sedantes e inducen al sueño. Hay otros componentes responsables también de la acción de la valeriana, pero aún no han sido identificados.
- **Sistema nervioso** La valeriana disminuye la actividad nerviosa prolongando la acción de un neurotransmisor inhibidor.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos** Conocida en la Edad Media como «sanalotodo», a la valeriana se le atribuían muchas virtudes, en particular la de curar la epilepsia. En 1592, Fabius Calumna publicó una obra minuciosa sobre hierbas medicinales en la que afirmaba haber curado su epilepsia con esta hierba.
- **Desórdenes asociados al estrés** La valeriana reduce la hiperactividad mental y la excitabilidad nerviosa, ayudando a quienes les resulta difícil desconectarse. Es buena para casi cualquier afección asociada al estrés y, en general, tiene efecto calmante, más que directamente sedante sobre la mente.
- **Ansiedad e insomnio** Muchos síntomas de la ansiedad, entre ellos temblores, pánico, palpitaciones y sudores, pueden mitigarse con la valeriana. Es útil para el insomnio producido por ansiedad o sobreexcitación.
- **Relajante eficaz** La valeriana relaja los músculos agarrotados y alivia la tensión en hombros y cuello, asma, cólico, síndrome de colon irritable, dolor menstrual y espasmos musculares.
- **Tensión alta** Se emplea con otras hierbas en remedios para la tensión alta provocada por el estrés y la ansiedad.

AUTOMEDICACIÓN

- **Agotamiento nervioso**, p. 309.
- **Ansiedad crónica**, p. 308.
- **Insomnio debido a dolor de espalda**, p. 313.
- **Insomnio**, p. 309.
- **Tensión premenstrual**, p. 315.

PARTES UTILIZADAS

La raíz y el rizoma *se recolectan en otoño, cuando contienen los niveles más altos de ingredientes activos*



Raíz y rizoma frescos

Los valepotriatos del rizoma y la raíz inducen el sueño



Raíz y rizoma secos

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

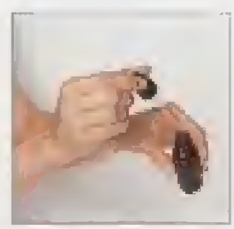
Advertencia Puede producir somnolencia. No tomar valeriana si ya se toman somníferos.



Pastillas *Suelen contener también otras hierbas. Tomar para el estrés y la ansiedad.*



Polvo *Puede tomarse en cápsulas (preparación, p. 291). Para el insomnio, tomar una o dos cápsulas de 500 mg por la noche.*



Tintura *(preparación, p. 291) Para la ansiedad, tomar 20 gotas con agua caliente hasta cinco veces al día.*

COCIMIENTO (preparación, p. 290). Tomar 25-100 ml por la noche, como sedante.

Verbena officinalis (Verbenáceas)

VERBENA, MA BIAN CAO (CHINO)



VERBENA
Perenne erguida de hasta 1 m de altura, de tallos finos y rígidos y espigas de pequeñas flores de color lila.

A la verbena se le han atribuido desde hace mucho tiempo propiedades mágicas y era utilizada por los druidas de la antigua Gran Bretaña y la Galia en sus ceremonias. Es una hierba medicinal tradicional tanto en China como en Europa. Dioscórides, en el siglo I d.C. la llamaba hierba sagrada y durante muchos siglos se ha tomado como curalotodo. Tiene propiedades tónicas y restauradoras, y se emplea para mitigar el estrés y la ansiedad y para mejorar la función digestiva.



La verbena se llevaba en la Edad Media para tener buena suerte.

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en la mayor parte de Europa y del norte de África así como en China y Japón. Se propaga por semillas en primavera u otoño y le gustan lugares soleados y suelos con buen drenaje. Las partes aéreas se recolectan en verano cuando la planta está en flor.

ESPECIES RELACIONADAS

En el Caribe se toma *V. domingensis* como tónico amargo para la digestión y se emplea para heridas y jaquecas.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Iridoides amargos (verbenina, verbenalina)
- Aceite volátil
- Alcaloides
- Mucílago
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Nervino
- Tónico
- Sedante suave
- Estimula la secreción de bilis
- Amargo suave

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades** Aunque se han estudiado poco, las propiedades de la verbena son bien conocidas. Afecta al sistema nervioso parasimpático y tiene una acción estimulante sobre el útero. La verbena es amarga y estimula la digestión, provocando vómitos en dosis altas. El componente verbenalina, un purgante suave, puede ser el responsable.
- **Tónico digestivo** La verbena favorece la absorción de los alimentos.
- **Sistema nervioso** La verbena está valorada como restauradora del sistema nervioso y es especialmente útil para la tensión nerviosa. Se piensa que posee una acción antidepresiva suave, y se emplea concretamente para tratar la ansiedad y el agotamiento nervioso que sigue a los periodos prolongados de estrés.
- **Convalecencia** Al ayudar a la digestión y restaurar el sistema nervioso, constituye un tónico ideal para quienes se recuperan de enfermedades crónicas.
- **Jaquecas y migrañas** La verbena alivia las jaquecas y en la herboristería china se usa para migrañas relacionadas con el ciclo menstrual.
- **Otros usos** Se da para la ictericia, cálculos biliares, asma, insomnio, tensión premenstrual y fiebre (especialmente al comienzo de la gripe). La verbena ayuda también en las contracciones del parto y aumenta la producción de leche materna.

AUTOMEDICACIÓN

- **Agotamiento nervioso,** p. 309.
- **Tensión premenstrual,** p. 315.

PARTES UTILIZADAS



Las partes aéreas tienen un efecto tónico sobre el sistema nervioso y la digestión y han sido utilizadas con fines medicinales durante miles de años en Europa y China.

La verbena tiene unos tallos derechos estilizados, casi como una vara.



Partes aéreas secas

Partes aéreas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia No superar la dosis establecida. Puede producir vómitos si se toma en exceso. No tomar durante el embarazo.



***La tintura** (preparación, p. 291) es un tónico calmante y relajante. Para el estrés y la ansiedad, tomar media cucharadita diluida en un vaso de agua, tres veces al día.*



***La infusión** (preparación, p. 290) ayuda a estimular la digestión y favorece una buena absorción de los alimentos. Beber una taza regularmente, en especial después de las comidas.*



***El polvo** puede utilizarse como pasta de dientes. Frotar los dientes con regularidad para limpiarlos y protegerlos.*

Viburnum opulus (Caprifoliáceas)

MUNDILLO



MUNDILLO
Arbusto o árbol caduco de hasta 4 m de altura, de hojas lobuladas, flores blancas y fruto ovalado de color rojo

El mundillo es originario de América del Norte y Europa. Hasta 1960 se lo consideraba en el *US National Formulary* un remedio sedante para afecciones nerviosas y antiespasmódico para tratar el asma. Su principal uso medicinal consiste en aliviar calambres y otras dolencias tales como cólico o menstruación dolorosa provocados por contracciones musculares.



El ***mundillo*** *da en otoño unas bayas comestibles de color rojo vivo.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El mundillo crece en bosques, setos y matorrales de Europa y el este de Norteamérica. Se propaga por semillas sembradas en otoño. La corteza de las ramas se recoge en primavera y verano, cuando la planta está en flor.

ESPECIES RELACIONADAS

El viburno (*V. prunifolium*, p. 279) suele usarse a veces en lugar del mundillo, pero se cree que tiene una acción más específica sobre el útero.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Hidroquinonas (arbutina)
- Cumarinas (escopoletina)
- Taninos (3%)
- Resina

EFECTOS PRINCIPALES

- Antiespasmódico
- Sedante
- Astringente
- Nervino

INVESTIGACIÓN

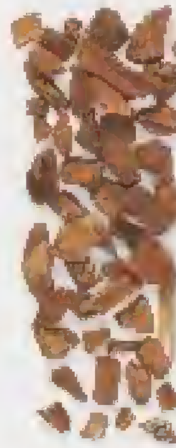
- **Componentes activos** Hasta la fecha ha sido poco estudiado y existe cierta confusión sobre los componentes activos que contiene y cuáles están presentes en el viburno (*V. prunifolium*).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio de los nativos americanos** Los meskwaki del norte de América tomaban el mundillo para calambres y dolores de todo el cuerpo y los penobscot lo usaban para tratar las glándulas inflamadas y las paperas.
- **Relajante muscular** El mundillo es eficaz para aliviar la tensión de cualquier músculo, bien sea liso en el intestino, vías aéreas o útero, bien sea estriado (unido al esqueleto) en las extremidades o en la espalda. Puede ingerirse o aplicarse tópicamente para aliviar la tensión muscular. Esta planta también trata los síntomas derivados del exceso de tensión muscular, entre ellos dificultades respiratorias en el asma y el dolor menstrual producido por una contracción excesiva del útero. Para calambres nocturnos y dolor de espalda suele mezclarse con lobelia (*Lobelia inflata*, p. 108). El mundillo también alivia el estreñimiento, el cólico y el síndrome de colon irritable así como los síntomas físicos de la tensión nerviosa.
- **Artritis** En algunos casos de artritis en los que el dolor y la debilidad de las articulaciones hacen que los músculos se contraigan hasta quedar casi rígidos, el mundillo puede proporcionar un gran alivio. Al relajarse los músculos, mejora el riego sanguíneo a esa zona, se eliminan los productos de desecho tales como el ácido láctico y se recupera la función normal.
- **Otros usos** El mundillo suele usarse en tratamientos para la tensión sanguínea alta y otras afecciones circulatorias.

PARTES UTILIZADAS

La corteza se desprende del árbol en tiras durante la primavera y el verano. Hay que tener cuidado de dejar suficiente corteza para que el árbol siga vivo.



Corteza seca



Corteza fresca

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Cocimiento *(preparación, p. 290). Para el dolor menstrual, tomar media taza cada tres horas.*



La tintura *(preparación, p. 291) se emplea en tratamientos prolongados para la tensión muscular. Para el síndrome de colon irritable, tomar media cucharadita diluida en agua caliente dos veces al día.*



La loción *(preparación, p. 295) alivia el dolor muscular. Friccionar el cuello y hombros tensos.*

AUTOMEDICACIÓN

- **Calambres estomacales**, p. 305.
- **Calambres y espasmos musculares**, p. 312.
- **Dificultades respiratorias**, p. 301.
- **Dolor de espalda**, p. 313.
- **Dolor de la menstruación**, p. 315.
- **Estreñimiento espástico**, p. 307.
- **Mala circulación de pies y manos**, p. 302.

Vitex agnus-castus (Verbenáceas)

SAUZGATILLO, AÑOCASTO



SAUZGATILLO Árbol caduco y aromático de hasta 7 m de altura, de hojas en forma de palma y flores pequeñas de color lila

El sauzgatillo era muy conocido en la antigüedad y aparece en *La Ilíada*, la épica de Homero del siglo VI a.C., como símbolo de castidad capaz de proteger del mal. Como indica el nombre añocasto, se pensaba que disminuía el deseo sexual y solían masticarlo para aplacar la indeseada libido. Los estudios han confirmado que posee una acción hormonal y hoy se utiliza para problemas menstruales e infertilidad.



El sauzgatillo da en verano unas flores pequeñas y perfumadas de color lila, formando racimos en largas espigas.

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originario de la región mediterránea y Asia occidental. Se cultiva en zonas subtropicales de todo el mundo y ha llegado a adaptarse en muchas regiones. Crece de semillas en primavera u otoño. Las bayas maduras se recolectan en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

Como miembro de la familia de las verbenáceas es un pariente lejano de la verbena (*Verbena officinalis*, p. 147), y la hierbaluisa (*Lippia citriodora*, p. 227).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (cineol)
- Alcaloides (viticina)
- Flavonoides (castina)
- Iridoides (aucubina, agnósido, eurostosido)

EFECTOS PRINCIPALES

- Regulador hormonal
- Progesterógeno
- Aumenta la producción de leche materna

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades hormonales** Se ha estudiado el sauzgatillo durante más de treinta años en el Reino Unido y Alemania, y ha quedado claro que las bayas poseen un marcado efecto hormonal en el cuerpo. Sin embargo, los componentes responsables no han sido aislados.
- **Hormonas sexuales masculinas** Se cree que las bayas son antiandrógenas, inhibidoras de la acción de los andrógenos (hormonas sexuales masculinas).
- **Hormonas sexuales femeninas** Un estudio realizado en Alemania en 1988 indicaba que las bayas tienen un efecto progesterógeno y actúan sobre la glándula pituitaria, reguladora del ciclo menstrual. Algunas pruebas han demostrado el valor del sauzgatillo para tratar el síndrome premenstrual y para aumentar la fertilidad.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Regulador hormonal** Es una de las plantas más importantes para regular las hormonas femeninas. Al aumentar la actividad progesterógena, ayuda a equilibrar la producción de progesterona y estrógeno por los ovarios durante el ciclo menstrual.
- **Problemas menstruales** Los herbolarios occidentales la recetan para problemas menstruales que van desde el síndrome premenstrual y muchos de los síntomas que lo acompañan, hasta las menstruaciones irregulares o ausentes. Para el síndrome premenstrual hay que tomar la planta durante algunos meses para obtener el resultado completo, que suele ser importante: se reduce la hinchazón, la hipersensibilidad e inflamación de la mama, la irritabilidad y la depresión.
- **Menstruación irregular** Ayuda a normalizar los periodos irregulares, tendiendo a acortar los ciclos largos y a alargar los cortos.
- **Otros síntomas menstruales** El sauzgatillo sirve para otros problemas vinculados al ciclo menstrual, como la migraña y el acné.
- **Infertilidad** Puede ayudar a la mujer a concebir si su infertilidad se debe a niveles bajos de progesterona.
- **Dificultad para amamantar** Las bayas se toman para aumentar la producción de leche materna.

AUTOMEDICACIÓN

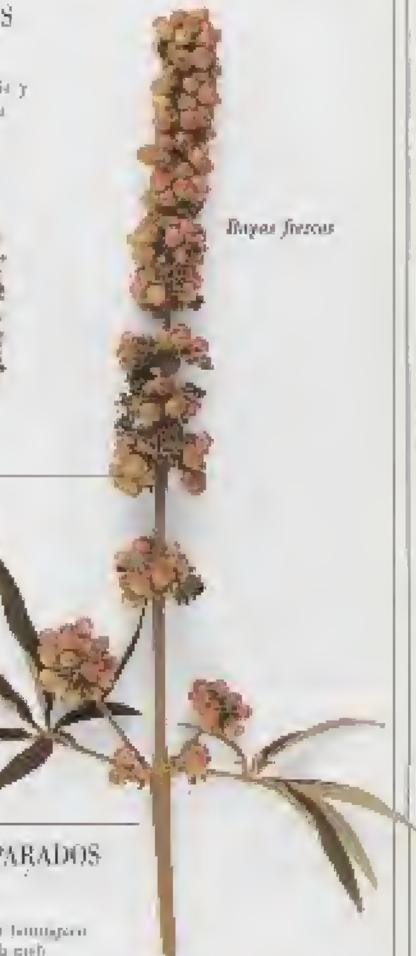
- **Ayuda a la concepción**, p. 316.
- **Niveles bajos de estrógeno y progesterona**, p. 316.
- **Ciclo irregular**, p. 315.

PARTES UTILIZADAS

Las bayas se recolectan en otoño y se utilizan para tratar problemas de fertilidad femenina.



Bayas secas



Bayas frescas

Las diminutas bayas de color rojo amarillento contienen sustancias hormonales

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia En exceso puede producir hormigueo (sensación de hormigas caminando por la piel)



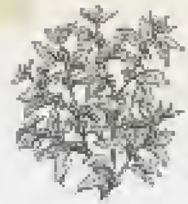
Pastillas *Tomar para el síndrome premenstrual*



Tintura *(preparación, p. 291). Para reglas irregulares, tomar 40 gotas con agua diariamente durante tres meses*

Withania somnifera (Solanáceas)

OROVALE, ASHWAGANDHA (HINDI)



OROVALE Arbusto que crece hasta 1,5 m de altura, de hojas ovaladas y flores de color amarillo pálido o verdoso.

Al orovale se le ha llamado ginseng indio ya que se emplea en el Ayurveda de forma muy parecida a como se utiliza el ginseng en la medicina china: para aumentar la vitalidad y ayudar a recuperarse tras una enfermedad crónica. Su nombre en hindi, olor a caballo, se refiere no sólo al olor sino a la fortaleza del caballo e indica su empleo como tónico, fortalecedor y afrodisíaco. Sus usos tradicionales han sido confirmados por estudios científicos.



El orovale posee propiedades medicinales potentes avaladas por estudios científicos.

HÁBITAT Y CULTIVO

Se encuentra en la India, el Mediterráneo y Oriente Medio. Se propaga por semillas o esquejes en primavera. Las hojas se recolectan en primavera y el fruto y la raíz en otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides
- Lactonas esteroidales (withanólidos)
- Hierro

EFECTOS PRINCIPALES

- Adaptógeno
- Tónico
- Sedante

INVESTIGACIÓN

- **Estudios indios** Ha sido muy estudiado en la India.
- **Alcaloides** Los estudios de 1965 indicaban que los alcaloides son sedantes, bajan la tensión sanguínea y el ritmo cardíaco.
- **Withanólidos** Un estudio de 1970 demostró que los withanólidos, que son similares a las propias hormonas esteroidales del cuerpo, son antiinflamatorios. También inhiben el crecimiento de células cancerosas. Esta planta sirve para enfermedades inflamatorias crónicas tales como el lupus y la artritis reumatoide, y para prevenir el cáncer.
- **Otros estudios** Estudios de 1980 indicaban que aumenta los niveles de hemoglobina, disminuye la aparición de canas y mejora la actividad sexual. También ayuda a recuperarse de enfermedades crónicas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico ayurvédico** El orovale se valora en el Ayurveda por sus propiedades tónicas y fortalecedoras, sobre todo por su capacidad para restaurar la vitalidad de los que padecen exceso de trabajo o agotamiento nervioso. Se considera que disminuye *vata* y *kapha* (ver p. 35). Robert Svoboda en *Ayurveda, Life, Health and Longevity* (Arkana, 1992) afirma que «aclara la mente, calma y fortalece los nervios y favorece un sueño profundo y restaurador».
- **Reconstituyente** Dioscórides lo recomendaba como tónico en el siglo I d.C. Hoy su uso principal en occidente es el de reconstituyente para ancianos y enfermos crónicos.
- **Estrés prolongado** Al disminuir la hiperactividad y favorecer el descanso y la relajación, el orovale sirve para contrarrestar la debilidad que acompaña al estrés prolongado.
- **Anemia** Su alto contenido en hierro lo hace bueno para la anemia.

AUTOMEDICACIÓN

- **Estrés prolongado y convalecencia,** pp. 308 y 319.
- **Fertilidad masculina,** p. 316.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Cocimiento *de la raíz (preparación, p. 290). Para el estrés, [illegible] 3 g en [illegible] ml de agua y tomar durante dos días.*



Polvo *elaborado con las hojas. Para la anemia, tomar cada día media cucharadita en un poco de agua.*

CÁPSULAS de la raíz en polvo (preparación, p. 291). Para el agotamiento nervioso, tomar 1-2 g al día con agua.

Zanthoxylum americanum (Rutáceas)

FRESNO ESPINOSO, CLAVALIERO



Fresno espinoso Arbusto caduco de hasta 3 m de altura, de ramas grises y espinosas y hojas compuestas

Autóctono de Norteamérica, el fresno espinoso es calorífico y estimulante para la circulación. Era muy estimado por los nativos norteamericanos debido a sus propiedades medicinales; tanto la corteza como las bayas se masticaban para aliviar el reumatismo y el dolor de muelas. Hoy se da principalmente para afecciones artríticas y reumáticas pero también sirve para determinados problemas digestivos y úlceras de las piernas.



*El **fresno espinoso** es antirreumático y mejora la circulación.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originario del sur de Canadá y del norte, centro y oeste de Estados Unidos. Prefiere lugares húmedos y umbríos, como los bosques. Se propaga por semillas en otoño. La corteza se recoge en primavera y las bayas en verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Z. clava-herculis crece en el centro y sur de Estados Unidos donde se usa a veces en lugar del fresno espinoso. *Chuan jiao* (*Z. bungeanum*) se da en la herboristería china para cuadros patológicos «fríos» que producen dolor abdominal. *Z. capense* se toma en Sudáfrica para el cólico. *Z. zanthoxyloides* es tradicional en África occidental para dolencias reumáticas.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides (queleritrina)
- Herclavina
- Lignanos (asarinina)
- Neoherculina
- Taninos
- Resinas
- Aceite volátil

EFECTOS PRINCIPALES

- Estimulante de la circulación
- Sudorífico
- Carminativo

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Planta norteamericana** El fresno espinoso era un remedio de los nativos norteamericanos para el dolor de muelas y el reumatismo. En el siglo XIX se empleaba en Estados Unidos como estimulante de la circulación y para tratar la artritis. La corteza figuró en *The Pharmacopoeia of the United States* desde 1820 hasta 1926.
- **Afecciones artríticas** Los herbolarios occidentales lo consideran un remedio muy importante para problemas reumáticos y artríticos. Favorece el riego sanguíneo a las articulaciones rígidas y doloridas y, por tanto, el suministro de oxígeno y nutrientes a la zona y la eliminación de productos de desecho.
- **Circulación** Mejora la circulación en la cojera intermitente y la enfermedad de Raynaud, afecciones en las que las arterias de las extremidades se estrechan e impiden que llegue suficiente sangre a los músculos de las manos y las piernas.
- **Otros usos** Alivia los gases, la flatulencia y la diarrea y tonifica la digestión. Se aplica tópicamente para tratar úlceras de las piernas y la inflamación crónica de la pelvis.

AUTOMEDICACIÓN

- **Dolor de espalda**, p. 313.
- **Mala circulación**, p. 302.

PARTES UTILIZADAS



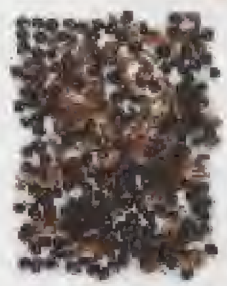
Planta fresca

*Se considera que la **corteza** tiene un efecto más potente que el de las bayas. Se usa en preparados para estimular el flujo sanguíneo.*

Corteza fresca



Corteza seca cortada



Bayas secas

Las bayas y la corteza se mastican para el dolor de muelas

Con las bayas se preparan remedios para la mala circulación

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

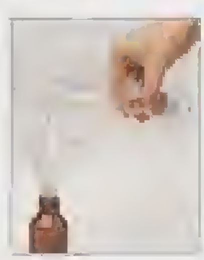
Advertencia No usar durante el embarazo. No tomar si se padecen trastornos intestinales inflamatorios.



***Tintura** de la corteza (preparación, p. 291). Para la artritis, tomar 20 gotas con agua tres veces al día.*



***Cocimiento** Para la mala circulación, cocer 5 cucharadas de jengibre y 3 de bayas de fresno espinoso en 750 ml de agua (ver p. 290). Tomar una taza dos veces al día.*





***Pastillas** Tomar pastillas, que suelen llevar también otras hierbas, para artritis y reumatismo.*

***Loción** Para mala circulación en las piernas, preparar un cocimiento de corteza (p. 291) y aplicar.*

Zea mays (Gramíneas)

MAÍZ, YU MI SHU (CHINO)



Maíz
Gramínea anual de hasta 3 m de altura con flores masculinas de aspecto plumoso. Las flores femeninas dan las mazorcas.

Alimento básico del centro y sur de América durante al menos cuatro mil años, el maíz se emplea también con fines medicinales de formas muy diversas. Los aztecas daban un cocimiento de los granos de maíz para la disentería, «calor en el corazón» y para aumentar la producción de leche materna. Las barbas (cabellos sedosos que rodean la mazorca) han sido siempre la parte más usada en medicina y es especialmente valiosa para tratar afecciones urinarias.



*El nombre latino del **maíz** refleja su valor: zea significa causa de la vida, y mays, nuestra madre.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Cultivado de forma casi universal como alimento básico, el maíz procede de los Andes y América Central, con origen posiblemente en Perú. Se propaga por semillas en primavera. Las barbas se recolectan en verano con la mazorca madura, se separan y se dejan secar.

OTRAS ESPECIES

Los zuni de Nuevo México usan el carbón del maíz (*Ustilago zeae*), un hongo que crece en el maíz, para acelerar el parto y detener la hemorragia interna.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Flavonoides (maizina)
- Alcaloides
- Alantoína
- Saponinas
- Aceite volátil (alrededor del 0,2%)
- Mucílago
- Vitaminas C y K
- Potasio

EFECTOS PRINCIPALES

- Demulcente urinario
- Diurético
- Estimula ligeramente la secreción biliar
- Baja levemente la tensión sanguínea

INVESTIGACIÓN

- **Producción de bilis** Se cree que las barbas estimulan la producción de bilis mejorando su flujo desde el hígado por los conductos biliares.
- **Circulación** Estudios chinos indican que las barbas bajan la tensión sanguínea y reducen el tiempo de coagulación.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Planta tradicional** Los granos del maíz han sido empleados por los nativos americanos para una gran variedad de dolencias. Con ellos se prepara un emplasto eficaz y en la medicina popular americana se daba para tratar contusiones, inflamaciones, llagas, forúnculos y afecciones similares. Vogel, en *American Indian Medicine* (1970), afirma que «los indios chickasaw trataban el escozor de la piel seguido de llagas al rascarse, quemando los corazones del maíz y colocando la parte afectada sobre el humo».
- **Remedio urinario** Debido en parte a su alto contenido de potasio, las barbas son un buen diurético para casi todos los problemas del aparato urinario. Calma y relaja las paredes de las vías urinarias y la vejiga aliviando la irritación y aumentando el flujo y la eliminación de orina. Sirve también para micciones frecuentes causadas por irritación de la vejiga y las paredes de la uretra, y para la dificultad para evacuar la orina, por ejemplo con desórdenes de próstata.
- **Cálculos renales** Se cree que las barbas son buenas para el riñón, pues disminuyen la formación de cálculos y alivian algunos de los síntomas de las piedras existentes.
- **Cistitis** La cistitis crónica puede aliviarse con las barbas del maíz, que son un buen complemento para otros tratamientos de la cistitis aguda.
- **Remedio chino** En China las barbas se usan para la retención de fluidos y la ictericia.

PARTES UTILIZADAS



Las barbas o cabellos pueden usarse frescas o secas como remedio para desórdenes urinarios.

Los granos se usan externamente para tratar inflamaciones y otros problemas de la piel.

Las barbas amarillas del interior se usan con fines medicinales

Barbas frescas

Barbas secas

Granos frescos

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



*La **infusión** de las barbas (preparación, p. 290) es calmante. Para la cistitis, tomar 500 ml diarios.*



Cocimiento de granos (preparación, p. 290). Aplicar en cataplasma (ver p. 294) a llagas y forúnculos.



Al retirar la perfolla del maíz se ven las barbas y los granos.

CÁPSULAS de las barbas (preparación, p. 291). Para edemas, tomar 2 g diarios.

TINTURA de las barbas (preparación, p. 291). Para la cistitis, mezclar 80 ml con 20 ml de tintura de buchú y tomar una cucharadita con agua tres veces al día.

AUTOMEDICACIÓN

- **Retención de fluidos en el embarazo**, p. 317.
- **Infecciones urinarias**, p. 314.













HISTORIA Y TRADICIÓN La paja se usaba antes para rellenar colchones y resultaba ser bueno para quienes padecían reumatismo. En *The English Physitian* (1652), Nicholas Culpeper afirma que «un emplasto de harina de avena y algo de aceite de laurel mitiga el prurito y la lepra». Antes, en 1597, John Gerard era menos entusiasta: «La harina de avena es buena para hacer que una dama bella y de buen color parezca una torta de sebo».

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es más conocida como cereal nutritivo pero es buena para la salud de muchas otras formas. Su fibra baja el colesterol y la dieta basada en la avena puede aumentar el vigor (ver *Investigación*). La avena, y la paja de la avena en particular, son tónicas en dosis medicinales. Los herbolarios recetan la paja para la debilidad general y una gran variedad de afecciones nerviosas. Los granos y la paja son ligeramente antidepresivos, suben los niveles de energía y apoyan al sistema nervioso sobreestresado. La avena se usa para tratar la depresión y la debilidad nerviosa, así como para el agotamiento producido por la esclerosis múltiple, dolor neurológico crónico e insomnio.

Es una de las principales ayudas vegetales para la convalecencia de enfermedades largas. En uso externo, el grano es emoliente y depurador: el cocimiento colado en el baño puede ayudar a calmar el prurito y el eczema.

INVESTIGACIÓN En un estudio realizado en Australia, los atletas que siguieron una dieta de tres semanas a base de avena aumentaron en un 4% su vigor. Se cree que la avena ayuda a mantener la función muscular durante el entrenamiento.

AUTOMEDICACIÓN **Depresión y disminución de la vitalidad**, p. 316; **eczema**, p. 300; **agotamiento nervioso y estrés**, p. 319; **insomnio y agotamiento nervioso**, p. 309.

Azadirachta indica sin. *Melia azadirachta, M. indica*

(Meliáceas)

LILA DE PERSIA

DESCRIPCIÓN Árbol grande siempreverde de hasta 16 m de altura. Hojas compuestas y flores blancas pequeñas.

HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las selvas y zonas boscosas de la India y Sri Lanka. Hoy está adaptado en todas las zonas tropicales, entre ellas Indonesia, Australia y África occidental.

PARTES UTILIZADAS Corteza, hojas, ramitas, semillas, savia.

COMPONENTES Contiene meliacinas, amargos triterpénicos, taninos y flavonoides.



El jugo de las hojas de la LILA DE PERSIA *se usa para eczemas y forúnculos.*

HISTORIA Y TRADICIÓN Ha formado parte de la medicina ayurvédica y popular de la India desde la antigüedad y todavía proporciona algunos de los remedios más usuales.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la India se la considera una farmacia por derecho propio: todas sus partes tienen fines curativos. La corteza, amarga y astringente, se aplica en cocimiento para las hemorroides. Las hojas para la malaria, úlceras pépticas y lombrices. El jugo (de las hojas), la infusión o la pomada, se aplican externamente a úlceras, heridas, forúnculos y eczemas. Las ramitas se usan para limpiar los dientes, afirmar las encías y prevenir sus enfermedades. El aceite de la lila de Persia, extraído de las semillas, suele emplearse para peinarse. Es un fuerte antifungal y antiviral y evita la aparición de piojos y otras plagas. Este aceite se usa también para la lepra y puede usarse como vehículo para otros ingredientes activos. La savia es otro remedio externo tradicional para la lepra. Las semillas son espermicidas.

INVESTIGACIÓN Estudios recientes indican que el aceite de la lila de Persia es antiinflamatorio y antibacteriano y, hasta cierto grado, febrífugo e hipoglucémico. Actualmente se investiga como contraceptivo masculino y femenino.

ADVERTENCIAS No debe darse a niños, ancianos o personas debilitadas.

Bacopa monnieri

(Escrofulariáceas)

BRAHMI (HINDI)

DESCRIPCIÓN Perenne suculenta y rastrera de hasta 50 cm de altura. Hojas carnosas en forma de pala y flores blancas o azul claro en tallos largos y estilizados.

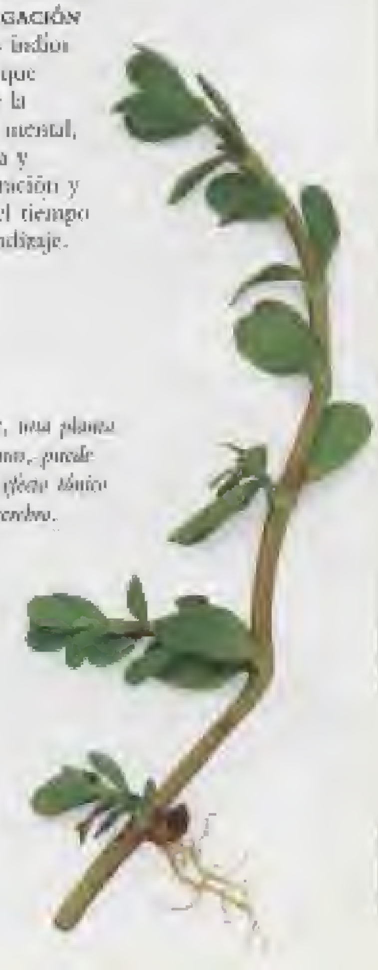
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en climas tropicales y en los templados más cálidos, sobre todo en el sur de Asia. Medra en tierras pantanosas formando matas espesas en las marismas y al borde de los manglares.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

COMPONENTES Contiene saponinas esteroidales, entre ellas bacosidas.

HISTORIA Y TRADICIÓN En la India se emplea básicamente para desórdenes del sistema nervioso tales como neuralgia, epilepsia y enfermedad mental, pero se usa también para otros, entre ellos indigestión, úlceras, gases y estreñimiento, asma y bronquitis e infertilidad. En China se toma como tónico *yang* para la impotencia, eyaculación precoz, infertilidad y afecciones reumáticas. En Indonesia es un remedio para la filariasis (enfermedad tropical producida por gusanos). En Cuba, se usa como purgante y el cocimiento de la planta entera se toma como diurético y laxante. El jugo se mezcla con aceite y se aplica en fricciones para dolores artríticos.

INVESTIGACIÓN Estudios indios indican que favorece la función mental, memoria y concentración y reduce el tiempo de aprendizaje.



BRAHMI, *una planta de pantano, puede tener un efecto tónico sobre el cerebro.*

Ballota nigra
(Labiadas)

MARRUBIO NEGRO, BALOTA

DESCRIPCIÓN Perenne dispersa de olor intenso, de hasta 1 m de altura. Hojas festoneadas y aovadas. Flores de color rosa púrpura aglomeradas en la base de las hojas superiores.
HÁBITAT Y CULTIVO Se halla en la mayor parte de Europa, Norteamérica y Asia. Crece en eriales, grietas del pavimento y a orillas de los caminos, sobre todo cerca del hábitat humano. Se recolecta en verano, cuando está en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene diterpenoides, entre ellos marrubiína, componente también del marrubio (*Marrubium vulgare*, p. 231).
HISTORIA Y TRADICIÓN El médico griego Dioscórides recomendaba en el siglo I d.C. un emplasto de hojas de marrubio negro y sal para mordeduras de perro. También indicaba un bálsamo de hojas secas y miel para purificar heridas y úlceras infectadas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Si bien ha sido considerado remedio para convulsiones, falta de ánimo y problemas de la menopausia, hoy no es tan común su uso como lo era en el pasado. Los expertos difieren sobre si existe algún fundamento para las aplicaciones anteriores. Los herbolarios angloamericanos lo usan actualmente como antiemético (para evitar o disminuir náuseas o vómitos). Quizá sea más útil cuando las náuseas surgen por desórdenes del oído interno (como la enfermedad de Ménière) frente a los del aparato digestivo. Se cree que el marrubio negro es ligeramente sedante y antiespasmódico y a veces se toma para la artritis y la gota. El marrubio negro puede sustituirse por el marrubio pero su efecto medicinal es inferior.



En la antigua Grecia, el MARRUBIO NEGRO *era un remedio para mordeduras de perro.*

Bambusa arundiaceae
(Gramíneas)

BAMBÚ

DESCRIPCIÓN Árbol perenne de hasta 30 m de altura. Tallos múltiples que crecen desde la base. Hojas estrechas y puntiagudas. Ramilletes sueltos y muy largos de flores de color amarillo a amarillo verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en Asia tropical, especialmente en la India y China. Crece hasta 2.100 m de altitud sobre el nivel del mar.
PARTES UTILIZADAS Raíz, hojas, brotes.
COMPONENTES El jugo contiene niveles altos de sílice.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se puede afirmar que el bambú es la planta más útil de la tierra; se usa para hacer andamios, balsas, muebles, papel y otros muchos artículos. También juega un papel importante en la herboristería.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las distintas partes del bambú se usan de muchas formas diferentes en la medicina india y ayurvédica. La raíz se considera astringente y refrescante y se utiliza para el dolor de las articulaciones y debilidad general. Las hojas se usan para estimular la menstruación y, al ser antiespasmódicas, para ayudar a aliviar el dolor del período. Las hojas se emplean también para tonificar y fortalecer la función estomacal, se toman para expulsar lombrices y se supone que son afrodisíacas. Los brotes jóvenes se comen para aliviar náuseas, indigestión y gases; el emplasto de los brotes se aplica para ayudar a drenar heridas infectadas. El jugo es rico en sílice y ayuda a fortalecer los cartílagos en afecciones como la osteoartritis y la osteoporosis.
ESPECIES RELACIONADAS En la herboristería china, el zumo y las limaduras de *B. breviflora* se prescriben para contrarrestar «calor excesivo», tos y congestión del pecho. La raíz se usa como diurético y para tratar la fiebre.

Banisteriopsis caapi
(Malpigiáceas)

AYAHUASCA

DESCRIPCIÓN Mata leñosa de hasta 30 m de altura. Corteza lisa, hojas aovadas y racimos de flores pequeñas rojas o amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las selvas de la cuenca amazónica. Los indígenas la cultivan pero para usos medicinales es preferible la silvestre.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
COMPONENTES Contiene alcaloides β-carbolínicos (entre ellos harmina, harmalina y δ-tetrahidroharmina), que provocan alucinaciones.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la lengua quechua, habla común en Perú y otros países vecinos, *ayahuasca* significa espíritu de los muertos, lo cual indica los poderes terribles atribuidos a esta planta. Otro nombre nativo es *nixi honi xuma*, que significa mata de la que se obtiene el extracto de la visión. La corteza, que suele combinarse con miembros de la especie *Datura*, es el principal alucinógeno en muchas tribus amazónicas y se prepara en ceremonias rituales complejas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque se la conoce por ser un potente alucinógeno, es también medicina y se emplea como remedio para diversas afecciones. Sin embargo la ayahuasca la toma el sanador en lugar del paciente. En las sociedades chamanísticas del Amazonas, la ayahuasca permite al sanador comunicarse con el mundo espiritual de donde surge la enfermedad intercediendo en favor del enfermo y la comunidad para devolver la salud y la armonía a todos, lo cual es bastante diferente del enfoque individualizado de la medicina occidental. Más allá de su capacidad para afectar el estado de ánimo, la corteza es emética y purgante. En dosis pequeñas se usa como desintoxicante suave.
ADVERTENCIAS La ayahuasca se toma tradicionalmente como parte de un ritual rico y complejo. El uso medicinal de esta planta no se aconseja.

Baptisia tinctoria
(Leguminosas)

BAPTISIA TINCTORIA

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea de hasta 1 m de altura. Tallo liso, hojas como las del trébol y flores púrpura azulado en pequeños ramilletes terminales.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del este de Norteamérica y crece en bosques de laderas secas desde Carolina del Norte hasta el sur de Canadá.
PARTES UTILIZADAS Raíz, hojas.

Componentes Contiene isoflavonas, flavonoides, alcaloides, cumarinas y polisacáridos. Las isoflavonas son estrógenas.
Historia y tradición Los nativos americanos y los colonos europeos la usaban en cataplasmas para la mordedura de serpiente. Los mohicanos empleaban un cocimiento de la raíz para lavar cortes y heridas.
Usos y efectos medicinales Es un fuerte antiséptico y estimulante inmunológico. Se considera muy eficaz para infecciones respiratorias del tracto superior como amigdalitis y faringitis y es buena también para infecciones de tórax, tracto gastrointestinal y piel. Sus propiedades antimicrobianas e inmunoestimulantes combaten problemas linfáticos: si se usa con plantas desintoxicantes como el lampazo (*Arctium lappa*, p. 62) ayuda a disminuir la inflamación de los nódulos linfáticos. Se receta a veces junto con *Echinacea angustifolia* (p. 90) para afecciones virales crónicas o síndrome de fatiga crónica. El cocimiento de la raíz calma la irritación o infección de los pezones y las infecciones de la piel. En gárgaras o enjuague, el cocimiento sirve para úlceras bucales, infecciones de las encías e inflamación de garganta.
Advertencias Tomar sólo bajo supervisión profesional.



Los mohicanos usaban B. TINCTORIA, *una planta norteamericana, para tratar heridas.*

Benicansa hispida sin. *B. cerifera*
(Cucurbitáceas)

CALABAZA BLANCA

Descripción Trepadora anual vellosa. Hojas trilobuladas, zarcillos y flores grandes de color amarillo. Da un fruto redondeado (calabaza) de unos 40 cm de largo.
Hábitat y cultivo Procede de las zonas tropicales de África y Asia y se cultiva en la India y China como verdura. El fruto se recolecta al final del verano.



Calabaza blanca

Partes utilizadas Cáscara del fruto, fruto, semillas.
Componentes Contiene saponinas y guanidina.
Historia y tradición Ha servido de alimento y medicina durante miles de años. Se cita por primera vez en la *Tang Materia Medica*, escrita en el año 659 d.C.
Usos y efectos medicinales En la herboristería china se usa un cocimiento de calabaza blanca para «drenar humedad» y «quitar calor». Se da para afecciones pectorales y flujo vaginal. Combinada con el ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124) se receta para abscesos intestinales. En la medicina ayurvédica, las semillas se usan para tos, fiebre y sed excesiva y para expulsar la solitaria. El fruto está clasificado como refrescante, diurético y laxante. Se cree que es afrodisíaco y se usa para úlcera péptica y debilidad. En una antigua receta india se mezcla el zumo del fruto con el de la lima (*Citrus aurantifolia*) para evitar o detener hemorragias.
Investigación El fruto parece ser anticancerígeno.

Berberis aquifolium
(Berberidáceas)

AGRAZÓN

Descripción Arbusto siempreverde de hasta 2 m de altura. Hojas brillantes, ramilletes de flores pequeñas verde amarillento y bayas moradas en otoño.
Hábitat y cultivo Originario del oeste norteamericano, crece en las Montañas Rocosas hasta una altitud de 2.000 m y en los bosques desde Colorado hasta la costa del Pacífico. Abunda en Oregón y el norte de California.
Partes utilizadas Raíz.
Componentes Contiene alcaloides isoquinolínicos (entre ellos berberina, berbamina e hidrastina). Estos alcaloides son fuertemente antibacterianos y se cree que disminuyen la gravedad de la soriasis.
Historia y tradición Los nativos de California tomaban un cocimiento o tintura de la raíz de sabor amargo para la debilidad y pérdida del apetito. A finales del siglo XIX y principios del XX, esta planta fue importante para el movimiento Fisiomédico, basado en una combinación de prácticas ortodoxas y de los nativos americanos. En ese contexto se recetaba como desintoxicante y tónico.
Usos y efectos medicinales Se emplea sobre todo para la gastritis y debilidad digestiva general, para estimular la función biliar y para disminuir problemas catarrales (sobre todo del intestino). Sirve también para eczema, soriasis, acné, forúnculos, herpes y afecciones de la piel asociadas a un mal funcionamiento de la vesícula.
Especies relacionadas El agracejo (*B. vulgaris, ver la entrada siguiente*) es parecido en su acción global pero su efecto suele ser más potente.
Advertencias No tomar durante el embarazo.



El AGRAZÓN *tiene hojas siempreverdes, ramilletes de pequeñas flores amarillas y bayas moradas.*

Berberis vulgaris
(Berberidáceas)

AGRACEJO

Descripción Arbusto caducifolio espinoso de hasta 3 m de altura. Hojas duras, flores amarillas y bayas rojas en otoño.
Hábitat y cultivo Es originario de Europa y está adaptado en Norteamérica. Se cultiva como planta de jardín y medicinal. La corteza se recoge en primavera u otoño y las bayas en otoño.
Partes utilizadas Corteza del tallo y de la raíz, bayas.
Componentes Contiene alcaloides isoquinolínicos, entre ellos berberina y berbamina.
La berberina es un potente antibacteriano y amebicida y estimula la

secreción biliar. La berbamina es un antibacteriano muy fuerte. Se cree que muchos de los alcaloides son inhibidores del cáncer.

Historia y tradición En el antiguo Egipto las bayas de *Berberis* se maceraban con semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210) para hacer una bebida para la fiebre. Las bayas son muy ácidas pero se usaban para conservas (la *confiture d'épine vinette* francesa es un ejemplo). Cuando la planta se llevó de Europa al este de Estados Unidos, los catawba la usaron para úlceras pépticas.

Usos y efectos medicinales El agracejo actúa sobre la vesícula aumentando el flujo biliar y mejorando afecciones como dolor de vesícula, cálculos biliares e ictericia. Su fuerte acción antiséptica sirve para la disentería por ameba, cólera y otras infecciones gastrointestinales parecidas.



Las bayas de AGRACEJO *se usaban en un cocimiento para tratar úlceras pépticas.*

La corteza es astringente, antidiarreica y cicatriza las paredes intestinales; en resumen, el agracejo posee un efecto fuerte y muy bueno sobre el sistema digestivo en general. Al igual que *B. aquifolium* (ver la entrada *precedente*) e hidrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103), sirve para afecciones crónicas de la piel como el eczema y la soriasis. El cocimiento es un colirio suave y eficaz para los ojos, aunque debe diluirse bastante antes de usarlo.

Advertencias Tomar sólo bajo control profesional y de 4 a 6 semanas seguidas como máximo. No tomar en el embarazo.

Beta vulgaris
(Quenopodiáceas)

Remolacha roja, remolacha blanca

Descripción Perenne con raíz abultada comestible de color rojo o blanco. Brotes erectos, hojas grandes de color verde oscuro manchadas de rojo y espigas de flores con pétalos verdes.

Hábitat y cultivo La especie silvestre procede de las regiones costeras de Europa, norte de África y Asia desde Turquía hasta las Indias Orientales. La variedad roja se cultiva en todo el mundo como verdura y la blanca como fuente de azúcar.

Partes utilizadas Raíz.

Componentes La remolacha blanca contiene betaína que favorece la regeneración de las células del hígado y la metabolización de las células grasas. La roja contiene betanina –una antocianina similar a las halladas en el vino tinto– responsable en parte de su efecto inmunoestimulante.

Historia y tradición La *Materia Medica* de Dioscórides (siglo I d.C.), recomienda esta receta para despejar la cabeza y aliviar el dolor de oídos: mezclar zumo de remolacha con miel y sorberla por la nariz. Este herbario también aconseja el cocimiento de las hojas y raíces para eliminar la caspa y las liendres. Nicholas Culpeper en *The English Physitian* (1652) se hace eco de Dioscórides al recomendar la remolacha para la erisipela, una infección bacteriana de la piel. El azúcar fue extraído por primera vez de la remolacha blanca en 1760 por el botánico berlinés Marggraff.

Usos y efectos medicinales La remolacha blanca fortalece el hígado, vías biliares y vesícula, incidiendo en el metabolismo de las grasas y disminuyendo los niveles de grasa en la sangre. Se cree que el jugo de la roja es inmunoestimulante. No obstante, hay que beberla en cantidades muy grandes, al menos un litro diario según un especialista. Los herbolarios prescriben el jugo de remolacha roja en los regímenes para tratar el cáncer.

Betula pendula sin. *B. verrucosa*
(Betuláceas)

Abedul común

Descripción Árbol caducifolio de gran porte de hasta 30 m de altura. Corteza papirácea de color gris pálido, hojas dentadas y amentos en primavera.

Hábitat y cultivo Es común en Europa y en las regiones templadas de Asia y Norteamérica. Se da en bosques y espesuras y se planta también como ornamental en los jardines. Las hojas se recolectan al final de la primavera.

Partes utilizadas Hojas, corteza, savia.

Componentes Contiene saponinas, flavonoides, tanino y aceite volátil con metilsalicilato.

Historia y tradición Ha sido utilizado en herboristería en el norte de Europa y Asia desde tiempos muy antiguos. En las tierras altas de Escocia, la savia –extraída en primavera– se tomaba para tratar dolencias biliares y renales.

Usos y efectos medicinales La infusión de hojas de abedul acelera la eliminación de productos de desecho en la orina y es buena para los cálculos (piedras) renales y biliares, afecciones reumáticas y gota. Las hojas se usan también, con plantas diuréticas, para disminuir la retención de fluidos e hinchazón. La savia es un diurético suave. El aceite destilado de las hojas es antiséptico y suele emplearse en preparados para el eczema y la soriasis. El cocimiento de la corteza puede usarse como loción para problemas crónicos de la piel. La corteza macerada en aceite y aplicada a las articulaciones alivia el reumatismo.

Especies relacionadas El abedul del Himalaya (*B. utilis*), pariente cercano, suele usarse en la medicina ayurvédica para tratar convulsiones, disentería, hemorragias y enfermedades dermatológicas.



El ABEDUL *es muy común en las zonas templadas del hemisferio norte. El aceite de las hojas se usa para el eczema y la soriasis.*

Bidens tripartita
(Compuestas)

CÁÑAMO ACUÁTICO

Descripción Anual de hasta 60 cm de altura y hojas lanceoladas y dentadas. Cabezas de flores amarillas en forma de botón y fruto espinoso.
Hábitat y cultivo Crece en Europa y otras zonas templadas, entre ellas Australia y Nueva Zelanda. Se encuentra en lugares muy húmedos y cerca de agua fresca.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene flavonoides, xantófilos, aceite volátil, acetilenos, esteroles y taninos.
Historia y tradición El herbolario Nicholas Culpeper, lo alababa en 1652 cuando escribía: «Alivia la caquexia o mala disposición del cuerpo, la hidropesía y la ictericia amarilla, abre las obstrucciones del hígado y ablanda la dureza del bazo aplicado externamente».
Usos y efectos medicinales Hoy se usa poco con fines medicinales, pero antes era muy valorada como medicamento. Es astringente y diurética y puede emplearse para problemas renales y biliares. También se considera desde hace tiempo que puede taponar rápidamente el flujo de sangre y puede usarse para hemorragias y dolencias que dan sangre en la orina. Su astringencia sirve para contrarrestar la ulceración péptica, diarrea y colitis ulcerosa. Cuando se usa para problemas del tracto digestivo suele combinarse con una planta que disminuya la flatulencia, como el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 135).
Especies relacionadas *B. pilosa* es una planta suramericana que crece hoy en la mayor parte de África y Australia. En África se cosecha como alimento, aunque se considera poco apetitosa, y para tratar la diarrea. En el Caribe, las hojas se emplean para provocar la menstruación.

Bignonia catalpa sin. *Catalpa bignonioides*
(Bignoniáceas)

CATALPA AMERICANA

Descripción Árbol caducifolio de hasta 20 m de altura. Hojas grandes y ovaladas en verticilos de tres, flores blancas en ramilletes cónicos y frutos delgados y alargados (vainas).
Hábitat y cultivo Es originaria del sureste de Estados Unidos y suele plantarse en jardines del sur y oeste de Europa.
Partes utilizadas Corteza, fruto.
Componentes La corteza contiene catalpina y ácidos oxibenzoico y protocatequérico.
Historia y tradición La corteza solía usarse como sustituto de la quinina para tratar la malaria.
Usos y efectos medicinales La corteza es ligeramente sedante y narcótica y se emplea para el asma, la tosferina y otros espasmos infantiles. El agua destilada del fruto, combinada con otras plantas usadas para problemas oculares, tales como la eufrasia (*Euphrasia officinalis*, p. 208) y la ruda (*Ruta graveolens*, p. 262), constituye un colirio eficaz para la conjuntivitis y otras infecciones de los ojos.
Advertencias No usar nunca las raíces ya que son muy venenosas.

Bixa orellana
(Bixáceas)

ACHIOTE, BIJA

Descripción Árbol siempreverde de hasta 8 m de altura. Hojas grandes, flores de color rosa o blanco y cápsulas fructíferas rojas que contienen semillas del mismo color.
Hábitat y cultivo Originario de los bosques tropicales de América y las Indias Occidentales, es muy cultivado en zonas climáticas parecidas, en especial en la India. Las semillas se recolectan cuando se abre el fruto.
Partes utilizadas Semillas, hojas, raíz.
Componentes La pulpa de las semillas contiene principios colorantes carotenoides.
Historia y tradición En la zona tropical de América del Sur, el pigmento rojo vivo de la pulpa de la semilla se ha empleado tradicionalmente para pintarse el cuerpo. El tinte de achiote se usa también para dar color a la margarina y al queso.
Usos y efectos medicinales En el Caribe, con las hojas y las raíces se prepara una infusión astringente para la fiebre, epilepsia y disentería. También es afrodisíaca. La infusión de las hojas solas sirve para gargarismos. La pulpa de las semillas aplicada a las quemaduras disminuye la gravedad de las ampollas. La pulpa de las semillas ingerida actúa como antídoto general para venenos.

Borago officinalis
(Borragináceas)

BORRAJA

Descripción Anual vellosa de hasta 60 cm de altura. Tallo carnoso, hojas basales grandes y flores de un hermoso color azul en verano.
Hábitat y cultivo Es común en el Mediterráneo y se cree que procede del sur de España y Marruecos. Suele ser planta de jardín y se cultiva también mucho por el aceite de las semillas.
Partes utilizadas Partes aéreas, flores, aceite de las semillas.
Componentes Contiene mucílago, taninos y alcaloides pirrolizidina que aislados son tóxicos para el hígado.
Historia y tradición El herbolario John Gerard ensalzaba en 1597 las virtudes de la borraja: «El jarabe de las flores de la borraja conforta el corazón, purga la melancolía y aquieta a la persona frenética o lunática».
Usos y efectos medicinales Por su alto contenido de mucílago, es demulcente y calma dolencias respiratorias. Por sus cualidades emolientes sirve para la piel inflamada e irritada, preparándola en zumo recién hecho, cataplasma o infusión. Las flores son sudoríficas y las hojas diuréticas. El aceite de las semillas es muy rico en grasas poliinsaturadas y en ese sentido supera a la hierba del asno (*Oenothera biennis*, p. 239). El aceite de las semillas se usa para dolencias premenstruales, problemas reumáticos, eczema y otras afecciones crónicas de la piel.
Advertencias Debido a la presencia de alcaloides pirrolizidina, no hay certeza en cuanto al valor de la borraja como medicamento. En algunos países está sujeta a controles legales y no debe ingerirse. Estas restricciones y advertencias no se refieren al aceite de las semillas.



Las hermosas flores azules de la **BORRAJA** *suelen emplearse para adornar ensaladas.*

Brassica oleracea
(Crucíferas)

COL, BERZA

DESCRIPCIÓN Planta anual o bianual de hasta 2,5 m de altura. Tallo grueso, hojas grises y flores amarillas de cuatro pétalos. En el primer año da un capullo terminal muy agrandado que al final del verano se convierte en la conocida col.

HÁBITAT Y CULTIVO La col silvestre es originaria de las costas del Canal de la Mancha y del Mediterráneo. Las variedades cultivadas se dan en todo el mundo como verdura.



Col

PARTES UTILIZADAS Hojas.

COMPONENTES Es rica en vitaminas A, B1, B2 y C.

HISTORIA Y TRADICIÓN Es una de las verduras más antiguas del mundo. Según el mito griego, nació de la transpiración de Zeus. En el ritual griego se daba a las futuras madres poco antes del parto para conseguir una buena producción de leche. Los romanos usaban la col como antídoto, especialmente para el alcohol, pues creían que contrarrestaba la intoxicación y evitaba o disminuía la resaca. También usaban las hojas de la col para limpiar heridas infectadas. Un método tradicional para hacer un emplasto de col, que aún se usa hoy, consiste en cortar la nervadura de una hoja y plancharla, colocándola en la zona afectada cuando todavía está caliente.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El emplasto de col es el uso medicinal más conocido: se machacan o cortan las hojas de la planta silvestre o cultivada y se aplican a hinchazones, tumores o articulaciones doloridas. Las hojas de la col silvestre, crudas o guisadas, ayudan a la digestión y a la disgregación de toxinas en el hígado, así que está bastante justificado que los romanos las comieran para calmar la resaca. La col es también desintoxicante y sirve para tratamientos prolongados de la artritis. Su alto contenido en vitamina C la hace útil para prevenir el escorbuto.

ADVERTENCIAS El emplasto de col puede producir ampollas si se deja puesto varias horas.

Bryonia dioica
sin. *B. cretica* subesp. *dioica*
(Cucurbitáceas)

NUEZA

DESCRIPCIÓN Perenne trepadora con raíz primaria carnosa. Tallo disperso con zarcillos, flores verdosas y bayas rojas.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sur de Inglaterra y de otras zonas de Europa. La raíz se arranca en otoño.

PARTES UTILIZADAS Raíz.

COMPONENTES Contiene cucurbitacinas, glicósidos, aceite volátil y taninos. Las cucurbitacinas matan las células y de este modo actúan en los tumores.

HISTORIA Y TRADICIÓN De la Prehistoria a la Edad Media se tallaban sus gruesas raíces dándoles forma humana para sustituir (o falsificar) la raíz de mandrágora (*Mandragora officinarum*, p. 230), a la que se atribuían propiedades mágicas protectoras. El médico griego Dioscórides (siglo I d.C.) señala que las hojas, el fruto y la raíz de la nueza se aplicaban a las heridas gangrenadas. En la Inglaterra medieval se usaba para la lepra.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un potente catártico y purgante y en la herboristería actual se usa con mucha precaución. Se prescribe sobre todo para afecciones reumáticas dolorosas. Puede ingerirse o aplicarse como contrairritante provocando hinchazón y aumentando el flujo sanguíneo a la zona. Se da también para otras afecciones inflamatorias como úlceras duodenales, asma, bronquitis y pleuresía y puede usarse para bajar la tensión. La hierba entera tiene efecto antiviral.

ESPECIES RELACIONADAS *B. alba* se usa en homeopatía. La nueza negra (*Tamus communis*) no guarda relación pero tiene usos bastante parecidos.

ADVERTENCIAS Es una planta tóxica. Usar sólo bajo control profesional. No tomar en el embarazo.



La NUEZA posee propiedades antiinflamatorias y antirreumáticas.

Butea monosperma
(Fabáceas)

QUINO DE BENGALA

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 15 m de altura. Hojas trilobuladas y ramilletes de flores grandes de color naranja rojizo.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de la India y Malasia. Crece en selvas y en zonas abiertas a 1.200 m de altitud.

PARTES UTILIZADAS Corteza, flores, hojas, goma, semillas.

COMPONENTES Todas las partes del árbol, salvo las semillas, contienen taninos.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES La goma que rezuma de las incisiones en la corteza se llama también quino de Bengala. Es suavemente astringente y se usa para sustituir al quino derivado del *Pterocarpus marsupium*. El quino de Bengala se toma en cocimiento o tintura para la acidez, diarrea y disentería; en gárgaras se usa para la inflamación de garganta y en irrigaciones para la vaginitis. El cocimiento de las flores y de las hojas, que son astringentes, se toma para la diarrea, menstruación excesiva y fiebre; se aplica a las hemorroides y afecciones de la piel. Se cree que el cocimiento de las hojas, corteza o flores es también afrodisíaco; las flores se consideran anticonceptivas. Las semillas son purgantes y se usan sobre todo externamente para tratar herpes y tiña.

ADVERTENCIAS No tomar en el embarazo.

Caesalpina bonducella
(Leguminosas)

NUEZ DE NIKKAR

DESCRIPCIÓN Arbusto espinoso de hasta 9 m de altura, de hojas compuestas y punzantes. Ramilletes espesos de flores amarillas y cápsulas erizadas que contienen semillas amarillas (nueces).

HÁBITAT Y CULTIVO Crece en pastos y eriales de la India y en zonas tropicales de todo el mundo. Las semillas se recogen maduras.

PARTES UTILIZADAS Semillas.

COMPONENTES Las semillas contienen aceite fijo (25%), un principio amargo (bonducina) y taninos.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las semillas se usan para la fiebre y se toman como tónico y afrodisíaco. En la India suelen mezclarse con pimienta negra (*Piper nigrum*, p. 248) con fines medicinales. Las semillas se toman también para dolencias inflamatorias como la artritis. Tostadas, se usan para la diabetes. El aceite extraído de las semillas se emplea en preparados cosméticos para suavizar la piel.

ESPECIES RELACIONADAS El cocimiento de la corteza de la caribeña *C. bahamensis* se

usa para infecciones de hígado y riñón; el de la madera, para la diabetes. La infusión de las hojas de *C. pulcherrima* (originaria de Asia y África) se toma para problemas de hígado y úlceras bucales; el cocimiento de la raíz se emplea en Angola para tratar fiebres intermitentes.

Calamintha ascendens sin. *C. sylvatica*, *C. officinalis*

(Labiadas)

CALAMINTA

DESCRIPCIÓN Perenne de aroma mentolado y hasta 60 cm de altura. Hojas vellosas ovaladas y flores moradas al final del verano.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece silvestre en Europa y Asia, desde las islas Británicas a Irán, sobre todo en el Mediterráneo. Florece junto a los caminos y en lugares secos.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (alrededor del 0,35%) formado principalmente por pulegona.
HISTORIA Y TRADICIÓN En las leyendas clásicas, la calaminta tenía poder para alejar al Basilisco, una serpiente capaz de matar con la mirada o el aliento.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Favorece el sudor y por tanto ayuda a bajar la fiebre. También asienta gases e indigestión. Es expectorante y buen remedio para la tos y el resfriado. Esta diversidad de aplicaciones la hace adecuada para infecciones respiratorias leves. Es preferible mezclarla con otras plantas como la milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54) y el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142).
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Calluna vulgaris

(Ericáceas)

BRECINA, BREZO COMÚN

DESCRIPCIÓN Arbusto pequeño y ramificado de hasta 60 cm. Hojas diminutas y espigas de flores de color blanco o rosa a morado pálido.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en zonas templadas del hemisferio norte. Se encuentra en baldíos, llanuras, marjales y bosques abiertos. Se recolecta en flor al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Las puntas en flor.
COMPONENTES Contiene flavonoides, arbutina, tanino y un alcaloide, ericodinina. Este componente posee un efecto desinfectante muy fuerte en la vejiga y las vías urinarias.
HISTORIA Y TRADICIÓN Si la *erica* de la que habla Dioscórides en su *Materia Medica* (siglo I d.C.) es realmente la brecina, como se ha supuesto, las puntas en flor se usaban en época clásica para la mordedura de serpiente. Galeno (131-200 d.C.) escribió sobre su capacidad para provocar el sudor. Con su rizoma se fabrican flautas, el follaje sirve para rellenar colchones y la flor da una miel de delicado sabor.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es buen antiséptico urinario y diurético, desinfecta el tracto urinario y aumenta ligeramente la producción de orina. Además de servir para tratar cistitis y afecciones inflamatorias de la vejiga, se ha empleado para tratar cálculos renales y biliares. Es depurativa y desintoxicante, útil para el reumatismo, la artritis y la gota. Con las puntas floridas maceradas se elabora un linimento para friccionar en las articulaciones. El emplasto de puntas de brecina es un remedio tradicional para sabañones y reumatismo.



El emplasto de puntas floridas de la BRECINA *calma los dolores reumáticos.*

Camellia sinensis sin. *Thea sinensis*

(Teáceas)

TÉ

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde recortado a metro y medio en los cultivos. Hojas duras de color verde oscuro y flores blancas aromáticas.
HÁBITAT Y CULTIVO Su cultivo, que se remonta a tiempos muy antiguos, hoy se realiza sobre todo en la India, Sri Lanka y China.
PARTES UTILIZADAS Hojas, capullos.
COMPONENTES Contiene xantinas, cafeína (1-5%), teobromina, taninos, flavonoides, grasas y vitamina C.



Las hojas del TÉ *se recolectan durante todo el año y se usan como bebida y con fines medicinales.*

HISTORIA Y TRADICIÓN En China se han desarrollado muchos rituales en torno al té.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Sirve para infecciones del tracto digestivo. En la medicina ayurvédica se considera astringente, sudorífico, digestivo y tónico nervioso y se emplea para problemas oculares, hemorroides, fiebre y cansancio. Las hojas se usan externamente para calmar picaduras de insectos, hinchazones y quemaduras solares.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que el té verde ayuda en la hepatitis. Un estudio japonés de 1990 muestra que el té contiene componentes que inhiben el deterioro de los dientes.

Cananga odorata sin. *Canangium odoratum*

(Anonáceas)

CANANGA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 25 m. Hojas lanceoladas y flores amarillo verdosas muy aromáticas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Indonesia y Filipinas y se cultiva en zonas tropicales de Asia y África.
PARTES UTILIZADAS Flores, aceite esencial.
COMPONENTES El aceite esencial contiene linalol (11-30%), safrol, eugenol, geraniol y sesquiterpenos (entre ellos 15-25% de germacreno).
HISTORIA Y TRADICIÓN Las flores son adornos tradicionales del Lejano Oriente. Se cree que su aroma posee cualidades afrodisíacas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las flores y el aceite esencial son sedantes y antisépticas. El aceite es calmante y sus principales usos terapéuticos consisten en hacer más lento el ritmo cardíaco acelerado y bajar la tensión. Por su fama de afrodisíaco podría ayudar a tratar la impotencia.
ADVERTENCIAS No ingerir aceite esencial sin supervisión profesional.

Canella winterana sin. *C. alba*

(Caneláceas)

CÚRBANA

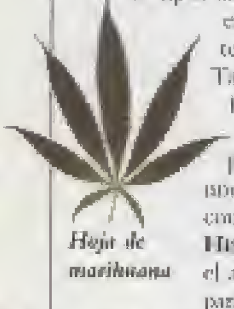
DESCRIPCIÓN Árbol de corteza blanca de hasta 15 m de altura. Hojas elípticas, flores rojas y bayas de color morado negruzco.
HÁBITAT Y CULTIVO Originaria del Caribe y Florida, se encuentra en pantanos costeros y zonas de matorral. La corteza se recoge golpeando suavemente las ramas.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
COMPONENTES Contiene alrededor del 1% de aceite volátil (que incluye eugenol, α-pineno y caryophylleno), α-aldehídos (entre ellos canellal), resina y manitol.
HISTORIA Y TRADICIÓN La cúrbana se ha usado desde hace mucho tiempo para aromatizar el tabaco (*Nicotiana tabacum*, p. 237).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es citotóxica (mata las células), antifungal y repele insectos. Es también muy aromática, estimulante y antiséptica. En las Indias Occidentales y Latinoamérica suele usarse para sustituir a la canela (*Cinnamomum verum*, p. 80). La infusión se toma por su sabor agradable y su efecto tónico (la corteza se considera estimulante sexual). Se usa también para problemas estomacales, indigestión y fiebre puerperal (infección desarrollada después del parto).

Cannabis sativa

(Canabáceas)

MARIHUANA, CÁÑAMO, HUO MA REN (CHINO)

DESCRIPCIÓN Anual erecta y ramificada de hasta 4 m de altura. Hojas segmentadas, aserradas y muy finas. Tanto la planta masculina como la femenina dan flor; la femenina da las semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Originaria del Cáucaso, China, Irán y el norte de la India, se cultiva en todo el mundo tanto de forma legal (por la fibra y las semillas) como ilegal (para droga).
PARTES UTILIZADAS Puntas floridas de las plantas femeninas, semillas.
COMPONENTES Contiene más de 60 tipos diferentes de cannabinoides, entre ellos THC (δ-9-tetrahidrocannabinol). También contiene flavonoides, aceite volátil y alcaloides. Es la única planta que contiene THC, uno de los principales componentes psicoactivos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En el antiguo Egipto se usaba para tratar inflamaciones oculares y para «refrescar el útero». Las primeras huellas de la marihuana en la India se remontan hacia el año 800 a.C. y se recomienda para el catarro. Aparece también en la literatura médica china, en el *Shen'nong Bencaojing*, escrito el siglo I d.C. Se describe como tratamiento para «debilidad femenina, gota, reumatismo, malaria, beriberi, estreñimiento y fallos de memoria». En el siglo III d.C., las hojas se tomaban en infusión o se comían enteras como analgésico para aliviar el dolor durante una operación. Es conocido que la reina Victoria tomaba marihuana como analgésico, en el siglo XIX, esta planta era un calmante convencional para calambres y dolores menstruales. Entre 1840 y 1900 se publicaron más de cien artículos recomendándola como medicamento.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Por su largo historial de tratamientos medicinales, no es raro que haya sido recomendada en uno u otro momento para casi todas las enfermedades. Como analgésico parece aliviar el dolor con el mínimo de efectos secundarios, siendo especialmente útil para pacientes de cáncer y sida que siguen quimioterapia. Para quienes padecen esclerosis múltiple, parálisis cerebral u otras enfermedades musculares, la marihuana puede disminuir la hiperactividad neurológica y el espasmo muscular. Esta planta proporciona un tratamiento eficaz para el glaucoma, en el que la presión intraocular es anormalmente alta; además es hipotensora, por lo cual baja la tensión sanguínea. Alivia el asma, dolor de la menstruación, del parto y de la artritis y el reumatismo y puede tener valor como antidepresivo. Favorece e induce el sueño. Las semillas se emplean en la medicina china como laxante fuerte pero de fácil tolerancia, en especial para el estreñimiento en ancianos.
INVESTIGACIÓN Los estudios modernos indican que la marihuana es eficaz como agente analgésico, sedante y antiinflamatorio. La investigación se ha centrado en el componente THC, pero está claro que el complejo de componentes de la marihuana tiene una gama de aplicaciones más amplia e importante.
ADVERTENCIAS En muchos países es ilegal cultivar, poseer o usar marihuana.



Hoja de marihuana

Capparis spinosa

(Caparidáceas)

ALCAPARRA

DESCRIPCIÓN Arbusto de hasta 1 m de altura con vástagos tendidos espinosos, hojas aovadas y carnosas, capullos verdes, flores grandes blancas y bayas rojas en otoño.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la zona mediterránea, medra en eriales y suele crecer en terrenos pedregosos. Los capullos se recogen antes de que abran las flores y se ponen en salmuera para uso culinario.
PARTES UTILIZADAS Piel de la raíz, corteza, capullos.
COMPONENTES Contiene ácido cáprico.
HISTORIA Y TRADICIÓN Aunque los griegos antiguos las apreciaban mucho por su sabor fuerte, se decía que no iban bien al estómago. Hoy siguen siendo un condimento popular.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los capullos son laxantes y, preparados adecuadamente con vinagre, se cree que calman el dolor de estómago. La corteza es amarga y diurética y se toma inmediatamente antes de las comidas para despertar el apetito. La piel de la raíz es purificadora y detiene las hemorragias internas. Sirve para afecciones de la piel, fragilidad del cabello y tendencia a la formación de hematomas. Se usa también en preparados cosméticos. El cocimiento de la planta se usa para tratar afta vaginal.
ESPECIES RELACIONADAS Se toman varias especies de *Capparis* alimenticias en todo el mundo. Algunas tienen también propiedades medicinales, como la norteamericana *C. cynophallophora*, cuyo cocimiento favorece el inicio de la menstruación y en gargarismos sirve para la inflamación de garganta, además de aplicarse externamente para el herpes. *C. horrida* es sedante y antisudorífica y calma el dolor de estómago.



Los capullos de la ALCAPARRA en vinagre han sido utilizados como condimento desde la antigüedad.

Capsella bursa-pastoris
sin. *Thlaspi bursa pastoris*
(Crucíferas)

BOLSA DE PASTOR,
PAN Y QUESILLO

DESCRIPCIÓN Anual o bianual de tallo erecto, roseta de hojas basales, flores blancas de cuatro pétalos y cápsulas de semillas en forma de corazón.
HÁBITAT Y CULTIVO Si bien procede de Europa y Asia, hoy puede hallarse en todas las zonas templadas y crece profusamente como maleza. Se recolecta durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene flavonoides, polipéptidos, colina, acetilcolina, histamina y tiramina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Su nombre deriva del aspecto de las cápsulas de las semillas, que parecen bolsas en forma de corazón. Durante la primera guerra mundial, cuando no podían conseguirse en Gran Bretaña las medicinas de hierbas convencionales para restañar heridas –*Hydrastis canadensis* (p. 103) y *Claviceps purpurea*– la bolsa de pastor se usaba como alternativa.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es uno de los mejores remedios para evitar o detener una hemorragia y durante mucho tiempo ha sido el tratamiento específico para hemorragias uterinas excesivas. Aunque su efecto es más débil que el de la *Claviceps purpurea*, no tiene la toxicidad de ésta y el organismo la tolera mejor. Se usa para hemorragias de todo tipo, desde nasales hasta urinarias. Es astringente, desinfecta el tracto urinario en caso de cistitis y se toma para la diarrea. En la medicina china se emplea para la disentería y problemas de los ojos.
INVESTIGACIÓN Los estudios indican que es antiinflamatoria y febrífuga.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.
AUTOMEDICACIÓN **Menstruación excesiva**, p. 315.

***Cardiospermum* spp.**
(Sapindáceas)

FAROLILLO

DESCRIPCIÓN Trepadora perenne y caducifolia de hasta 3 m de altura. Hojas compuestas, flores blancas pequeñas y semillas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO Se halla en todas las zonas tropicales del mundo.
PARTES UTILIZADAS Raíz, hojas, semillas.
COMPONENTES La mayoría de las especies *Cardiospermum* contienen glicósidos cianogénicos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los pueblos del Amazonas llevan brazaletes hechos con estas semillas para protegerse de las serpientes.



Las hojas del FAROLILLO *sirven para aliviar el dolor de las articulaciones.*

USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería china, la raíz se usa para provocar la menstruación retrasada y aliviar el dolor de espalda y la artritis. Las hojas estimulan la circulación local y se aplican en las articulaciones doloridas para acelerar la eliminación de toxinas. Se cree que las semillas también ayudan a tratar la artritis. La planta entera tiene propiedades sedantes.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Carica papaya
(Caricáceas)

PAPAYO

DESCRIPCIÓN Árbol herbáceo de crecimiento muy rápido y hasta 8 m de altura. Hojas segmentadas, flores amarillas y frutos (papayas) grandes de color amarillo a anaranjado que pueden pesar hasta 5 kg y semillas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario de la América tropical, se cultiva hoy en todas las zonas tropicales del mundo.
PARTES UTILIZADAS Fruto, látex, hojas, flores, semillas.
COMPONENTES La papaya contiene enzimas proteolíticas (papaína y quimopapaína) e indicios de un alcaloide, carpaína. La papaína, que se encuentra en el látex blanco lechoso que fluye de las incisiones de la fruta verde, es una enzima desagregadora de las proteínas que ayuda a la digestión.
HISTORIA Y TRADICIÓN El zumo, brotes y látex del papayo se usaban en la herboristería maya. En la América tropical, las hojas se usan para ablandar la carne.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El principal uso medicinal del papayo es el de agente digestivo. Pueden usarse las hojas y el fruto (el fruto verde es muy eficaz). El látex del tronco se aplica externamente para acelerar la cicatrización de heridas, úlceras, forúnculos, verrugas y tumores cancerosos. Las semillas se usan como purgante suave para lombrices. El látex tiene un efecto similar pero más agresivo. La infusión de las flores provoca la menstruación y el cocimiento del fruto maduro es útil para tratar diarreas persistentes y disentería en niños. El fruto maduro es ligeramente laxante y las hojas se usan para vendar heridas.

Carthamus tinctorius
(Compuestas)

ALAZOR, CÁRTAMO,
HONG HUA (CHINO)

DESCRIPCIÓN Anual de hasta 90 cm de altura. Hojas largas y espinosas con sus hojuelas, entre oblongas y aovadas. Grupos de flores amarillas que nacen de las hojas axilares.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Irán, el noroeste de la India y quizá de África y se halla también en Norteamérica y el Lejano Oriente. Crece en eriales y se recoge en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, semillas, aceite de las semillas.
COMPONENTES Contiene cartamina, lignanos y un polisacárido.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la herboristería norteamericana del siglo XIX, el alazor se empleaba como sudorífico, para provocar la menstruación y tratar el sarampión.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería china, las flores se dan para estimular la menstruación y aliviar el dolor abdominal. También se usan para limpiar y curar heridas y llagas y tratar el sarampión. En la tradición angloamericana, sirven también para la fiebre y las erupciones de la piel. El aceite de las semillas sin purificar es purgante.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que las flores disminuyen las enfermedades coronarias y bajan los niveles de colesterol. El alazor contiene polisacáridos que han demostrado que estimulan la función inmunológica en ratones.
ADVERTENCIAS No tomar flores ni semillas durante el embarazo (el aceite purificado de las semillas es seguro).

Carum carvi
(Umbelíferas)
ALCARAVEA

DESCRIPCIÓN Anual aromática de hasta 60 cm de altura. Tallo estriado, hojas plumosas y umbelas de flores blancas en la mitad del verano. Las cápsulas contienen dos semillas pequeñas y estrechas.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece silvestre en Europa, norte de África y Asia. Prefiere lugares soleados hasta 2400 m de altitud. Se cultiva en Europa, Rusia, norte de África y Estados Unidos. Las semillas se cosechan maduras al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil alto en carvona (40-60%), flavonoides, polisacáridos y un aceite fijo.
HISTORIA Y TRADICIÓN La semilla es «conductora a todos los males fríos de la cabeza y el estómago..., y posee una cualidad moderada por la cual expulsa gases y provoca la orina» (Nicholas Culpeper, *The English Physitian*, 1652). Las semillas suelen usarse para cocinar.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Su acción es parecida a la del anís (*Pimpinella anisum*, p. 246) y el hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210). Al ser antiespasmódicas, las semillas calman el tracto digestivo actuando sobre los músculos intestinales y aliviando cólicos, retortijones y todos los tipos de hinchazón y flatulencia. Eliminan el mal aliento, mejoran el apetito, contrarrestan la irregularidad cardiaca provocada por el exceso de gases digestivos y calman el dolor menstrual con calambres. Además, son diuréticas, expectorantes y tónicas y suelen usarse para la bronquitis y la tos, en especial en niños. Se cree que la alcaravea aumenta la producción de leche materna. La esencia diluida es un buen remedio para la sarna.
INVESTIGACIÓN Se han confirmado los efectos beneficiosos sobre los espasmos abdominales y la flatulencia.
ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial salvo bajo supervisión profesional.



La ALCARAVEA es antiespasmódica, diurética y expectorante. Es un remedio suave adecuado para los niños.

Castanea sativa
(Fagáceas)
CASTAÑO

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 30 m de altura. Corteza lisa de color gris plateado, hojas lanceoladas verde oscuro, amentos masculinos y femeninos y cápsulas amarilloverdosas con púas que contienen dos o tres frutos marrones brillantes.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del Mediterráneo, Asia Menor y el Cáucaso y crece silvestre en Europa, incluida Gran Bretaña.
Se cultiva por la madera y las castañas que se recolectan en otoño.
PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza.
COMPONENTES Contiene taninos, plastoquinonas y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN La tradición dice que el castaño fue llevado de Turquía a Cerdeña y de allí se difundió a toda Europa, llegando a Gran Bretaña con los romanos.
Las castañas son nutritivas y se pueden asar, confitar o convertir en harina. Las flores se añaden a veces a mezclas de tabacos aromáticos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La infusión de las hojas sirve para la tosferina, bronquitis y catarros bronquiales. Este preparado afirma las membranas mucosas e inhibe la tos molesta. El cocimiento de las hojas o la corteza es bueno en gargarismos para gargantas inflamadas y puede tomarse para la diarrea.
Las hojas se usan para afecciones reumáticas, para calmar el dolor de la parte baja de la espalda y para aliviar la rigidez de músculos y articulaciones.
ESPECIES RELACIONADAS Los mohicanos del norte de América usaban una infusión obtenida de las hojas de *C. dentata* para tratar la tosferina. En su *Natural History of North Carolina*, publicado en 1737, John Brickell indicaba que «las hojas o la corteza del árbol hervidas en vino son buenas contra la hemorragia excesiva».



Las CASTAÑAS son nutritivas y las hojas sirven para tratar resfriados.

Catha edulis
(Celastráceas)
KHAT, CATHA

DESCRIPCIÓN Árbol de hasta 15 m de altura. Ramitas rojizas y hojas duras aovadas. Flores pequeñas amarillas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Oriente Medio y del Cuerno de África, prefiere tierras de pasto y lugares áridos. Se cultiva en Etiopía, Somalia, este de África y península Arábiga.
PARTES UTILIZADAS Hojas, ramitas.
COMPONENTES Contiene alcaloides similares a los de la especie *Ephedra*: norpseudoefedrina (hasta el 1%) y efedrina, taninos y aceite volátil. Los alcaloides como la efedrina son potentes estimulantes del sistema nervioso central, son antialérgicos y quitan el apetito.
HISTORIA Y TRADICIÓN En algunos países de África y Oriente Medio se toma como estimulante, tónico e inhibidor del apetito. En infusión, fumado o masticado, produce un efecto similar al de las hojas de coca (*Erythroxylum coca*, p. 204). No se sabe si es adictiva pero la abstinencia puede producir somnolencia.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa sobre todo como droga social. También se mastica fresca o se toma en infusión para tratar dolencias como la malaria. En África la toman los ancianos para mejorar la función mental. En Alemania se emplea para controlar la obesidad.
ADVERTENCIAS Tomar sólo unas pocas semanas seguidas. Su uso continuado, puede provocar jaquecas, subir la tensión y producir sobreestimulación general. No tomar durante el embarazo.

Ceanothus americanus
(Ramnáceas)

CEANOTO, TÉ DE NEW JERSEY

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de unos 1,5 m de altura. Hojas aovadas y vellosas de color verde claro y ramilletes de flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Esta planta procede del este de Norteamérica. La raíz se cosecha en primavera, las hojas en verano.
PARTES UTILIZADAS Raíz, piel de la raíz, hojas.
COMPONENTES Contiene taninos, alcaloides, resina y un coagulante.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos usaban mucho la raíz y su piel para fiebres y problemas de las membranas mucosas como el catarro y la inflamación de garganta. Los cherokee empleaban una loción hecha con la raíz para el cáncer de piel. En la guerra de la independencia americana, las hojas del té de New Jersey sustituyeron al té. Esta planta parece facilitar la coagulación de la sangre.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al ser astringente, expectorante y antiespasmódica, el té de New Jersey se usa para la inflamación de garganta, bronquitis, asma y tos. Al igual que otras plantas que contienen cantidades apreciables de taninos, ha sido empleada para la diarrea y la disentería. También se cree que es sedante y baja la tensión.
ESPECIES RELACIONADAS La mexicana *C. azurea* es febrífuga.



El té de New Jersey puede ayudar a bajar la tensión.

Cedrus spp.
(Pináceas)

CEDRO

DESCRIPCIÓN El cedro del Líbano (*C. libani*) es un árbol majestuoso de copa aplanada que alcanza 40 m de altura. Tiene hojas verde oscuro en forma de aguja y conos ovalados. El cedro del Himalaya (*C. deodara*) crece hasta 85 m de altura.
HÁBITAT Y CULTIVO El cedro del Líbano es autóctono de las selvas montañosas de Líbano y suroeste de Turquía. El del Himalaya es originario de esa región y crece entre 1.050 y 3.600 m de altitud.
PARTES UTILIZADAS Hojas, madera, aceite esencial.
COMPONENTES El aceite volátil contiene cedreno (50%), atlantol y atlantona (sólo *C. atlantica*).
HISTORIA Y TRADICIÓN El cedro del Líbano sirvió probablemente para construir los Jardines Colgantes de Babilonia.
El aceite se ha usado durante miles de años para inciensos, perfumes y embalsamamientos.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El cedro del Líbano es antiséptico y expectorante y desinfecta el tracto respiratorio. En la herboristería india, las hojas del cedro del Himalaya se dan para la tuberculosis. El cocimiento de la médula sirve para dolencias febriles del tórax como la bronquitis aguda y para el insomnio y la diabetes. La esencia de la madera suele destilarse del cedro del Atlas o africano (*C. atlantica*, originario de Marruecos) y del enebro de Virginia (*Juniperus virginia*, autóctono de Norteamérica). Este aceite es muy potente como antiséptico, astringente, diurético, expectorante y sedante. Diluido para masajes trata catarros, infecciones pectorales y cistitis. También se usa para heridas de la piel y úlceras. En la medicina ayurvédica, la esencia de la madera se da para la sífilis y la lepra.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia de cedro salvo bajo control profesional.

Celtis australis
(Ulmáceas)

ALMEZ, LATONERO

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de copa redondeada y hasta 25 m de altura. Hojas lanceoladas, flores verdes y frutos pequeños y redondos de color morado negruzco.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario del Mediterráneo y el suroeste de Asia, se planta también en arriates en Italia y Francia.
PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto.
COMPONENTES Contiene taninos y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN Una antigua receta china para preparar «grasa de buey aromática» requería 2 kg de semillas de almez por cada kilo de grasa de buey.
El fruto es comestible (aunque hoy no suele tomarse) y puede prepararse en conservas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Gracias a su astringencia, las hojas y el fruto sirven para preparar remedios.
El fruto se considera más eficaz, en especial antes de madurar del todo, pero el cocimiento para disminuir la menstruación excesiva y la hemorragia uterina intermenstrual se prepara con hojas y fruto. Estos pueden usarse para astringir membranas mucosas de úlceras pépticas, diarrea y disentería.

Centaurea cyanus
(Compuestas)

ACIANO, AZULEJO

DESCRIPCIÓN Planta anual o bianual de hasta 90 cm de altura. Tallo muy ramificado, roseta de hojas basales y flores azul cielo en verano.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario de Oriente Próximo, crece silvestre en todas las zonas templadas, generalmente en campos de cereales. Las flores se recolectan justo después de abrirse.
PARTES UTILIZADAS Flores, semilla, hojas.
COMPONENTES Contiene flavonoides, lactonas sesquiterpénicas (entre ellas cnicina), acetilenos y cumarinas. La cnicina es ligeramente antibiótica.
HISTORIA Y TRADICIÓN Sus propiedades medicinales aparecen por primera vez en escritos del siglo XII.
Más tarde, el herbolario Pierandrea Mattioli (1501-1577) la recomendaba siguiendo la Doctrina de las Signaturas, que sostenía que el aspecto de la planta indicaba los males que curaba. El color azul del aciano representaba ojos sanos y por ello se convirtió en tratamiento para dolencias oculares. (En Francia, esta planta se llama *casse-lunette*, gafas rotas.)
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería francesa todavía se usa para los ojos (la infusión colada sirve de colirio y los pétalos de cataplasma), pero la opinión sobre su eficacia está dividida. Los pétalos se toman también como estimulante y tónico amargo que mejora la digestión y tal vez fortalezca el hígado y mejore su resistencia a las infecciones. Las semillas se han usado como aperiente para niños. El cocimiento de las hojas se emplea para dolencias reumáticas.
ESPECIES RELACIONADAS La centaura mayor (*C. scabiosa*) formaba parte del *ulre* medieval, una pomada para cicatrizar heridas y tratar infecciones de la piel.
AUTOMEDICACIÓN **Conjuntivitis**, p. 310.

Cephaelis ipecacuanha
(Rubiáceas)

IPECACUANA

DESCRIPCIÓN Arbusto pequeño de tallo esbelto y hasta 30 cm de altura. Hojas escasas y oblongas; flores blancas pequeñas y bayas de color morado negruzco.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en América del Sur, sobre todo en Brasil. Prefiere bosques húmedos y umbríos. Se ha intentado cultivar, con poco éxito, en el sureste asiático. Las raíces se arrancan de las plantas de 3 a 4 años cuando están en flor.
PARTES UTILIZADAS Raíz, rizoma.
COMPONENTES Contiene alcaloides isoquinolínicos, taninos y glicósidos. Los alcaloides son expectorantes y, en dosis mayores, producen vómitos y diarrea. Son amebicidas fuertes.
HISTORIA Y TRADICIÓN Llegó a Europa en 1672 y ganó fama de sanar la disentería. Pero esta cura no carecía de controversia. Parecía funcionar bien en algunos casos y no tener efecto en otros. Hoy es posible saber por qué. Existen dos tipos de disentería: amébica y bacilar. Esta planta es un fuerte amebicida pero tiene poco efecto contra los bacilos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Sigue usándose tanto en herboristería como en medicina convencional y consta en la mayoría de las farmacopeas nacionales. Es uno de los eméticos más seguros, incluso en dosis moderadas provoca el vómito hasta vaciar el contenido del estómago; es muy útil para la sobredosis de drogas. En dosis menores es muy expectorante. Se halla en muchos de los medicamentos convencionales para la tos y se usa para la bronquitis y la tosferina. También sigue empleándose para la disentería amébica.
ADVERTENCIAS No usar la raíz ni el rizoma. Las recetas que contienen ipecacuana deben tomarse con precaución y siguiendo siempre las instrucciones indicadas en el envase. Ha habido muertes provocadas por sobredosis.

Ceratonia siliqua
(Leguminosas)

ALGARROBO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 10 m de altura. Hojas compuestas, flores verdes y fruto alargado (algarroba), grande, de color marrón violáceo.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario del sureste europeo, Asia occidental y norte de África, crece en suelos pobres y climas templados cálidos; se dice que quiere «tener vistas al mar». Se cultiva por su fruto y se cosecha al final del verano o en otoño.
PARTES UTILIZADAS Fruto, corteza.
COMPONENTES El fruto contiene hasta el 70% de azúcares, grasas, almidón, proteínas, vitaminas y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En el antiguo Egipto se mezclaban las algarrobas con gachas, miel y cera para la diarrea. También aparecían en recetas para expulsar lombrices, tratar la visión deficiente e infecciones oculares. En el siglo I d.C., el médico griego Dioscórides decía que el algarrobo aliviaba el dolor de estómago y asentaba la digestión. Este árbol fue importante en los ritos de los primeros cristianos. La pulpa de la algarroba se ha tomado como alimento dulce, y también en bebidas alcohólicas, desde hace mucho. Esta pulpa, en harina, es la base de las bebidas a base de cacao.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las algarrobas son nutritivas y, gracias a su alto contenido de azúcares, son dulces y apetientes. No obstante, el cocimiento de la pulpa es además antidiarreico, ayuda a limpiar con suavidad y también alivia la irritación del intestino. Esto parece ser contradictorio, pero el algarrobo es un ejemplo de la diferencia de respuestas del organismo ante las medicinas de hierbas, según cómo se preparen éstas y del tipo de problema médico de que se trate. La corteza es muy astringente y su cocimiento sirve para la diarrea.



El ALGARROBO es, además de una medicina, un alimento nutritivo.

Cetraria islandica
(Parmeliáceas)

LIQUEN DE ISLANDIA

DESCRIPCIÓN Liquen amarillo verdoso que crece en penachos ondulantes y duros de hasta 8 cm de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de zonas del norte y alpinas de Europa. Crece en regiones montañosas y del subártico sobre rocas y en la corteza de los árboles, sobre todo de las coníferas. Se cosecha a lo largo del año.



El LIQUEN DE ISLANDIA se emplea para la tos y el catarro. También posee un efecto calmante y tónico amargo en el tracto digestivo.

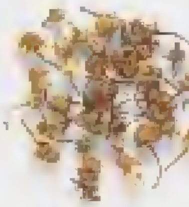
PARTES UTILIZADAS Toda la planta.
COMPONENTES Contiene ácidos liquénicos (entre ellos ácido úsnico) y alrededor del 50% de polisacáridos. El ácido úsnico y los demás ácidos liquénicos son antibióticos fuertes.
HISTORIA Y TRADICIÓN Desde la antigüedad ha sido remedio para la tos y en la medicina popular europea se ha usado para tratar el cáncer.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un demulcente fuerte que calma las membranas mucosas del pecho, contrarresta el catarro y calma la tos seca y paroxismal, siendo especialmente útil para los ancianos. Es también muy amargo y, en el intestino, tiene un efecto demulcente y tónico amargo, una combinación casi única entre las plantas medicinales. Por tanto, es de gran valor en todas las clases de problemas digestivos crónicos, por ejemplo el síndrome de colon irritable. El liquen de Islandia también expulsa lombrices y, según recientes estudios europeos, podría servir para algunas infecciones digestivas.
AUTOMEDICACIÓN **Acidez e indigestión**, p. 307.

Chamaemelum nobile sin. *Anthemis nobilis*
(Compuestas)

MANZANILLA ROMANA

DESCRIPCIÓN Perenne aromática de hasta 50 cm de altura. Hojas plumosas y flores parecidas a la margarita.
HÁBITAT Y CULTIVO Originaria de Europa occidental, hoy se cultiva por toda Europa y también en otras regiones templadas. Las flores se recolectan cuando se abren, en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene hasta un 1,75% de aceite volátil (entre ellos ácido tíglico y ésteres del ácido camandleno).

lactonas sesquiterpénicas, flavonoides, cumarinas y ácidos fenólicos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido una planta muy valorada en Gran Bretaña durante mucho tiempo. A pesar de su nombre común, no fue cultivada en Roma hasta el siglo XVI, traída probablemente desde Gran Bretaña.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un remedio para el aparato digestivo que suele intercambiarse con la manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76).



Flores secas

Sin embargo, la infusión de la manzanilla romana tiene una acción más amarga que la de la manzanilla. Es excelente para las náuseas, vómitos, indigestión y pérdida del apetito. También es sedante, antiespasmódica y suavemente analgésica y alivia cólicos, retortijones y otros dolores similares. Al estimular las secreciones digestivas y relajar los músculos intestinales, normaliza la función digestiva. También se toma para jaquecas y migrañas, incluso en niños. Por sus destacadas propiedades antiinflamatorias y antialérgicas sirve para aplicaciones sobre la piel irritada.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia sólo control profesional. La esencia está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Chamaenerion angustifolia sin. *Epilobium angustifolium*
(Onagráceas)

LAUREL EPIBOLIO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 2 m de altura. Tiene un tallo erecto, hojas estrechas y espigas largas de flores rosa púrpura.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en Europa y Asia occidental y crece en claros, setos y eriales.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene flavonas y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Sus hojas se tomaban en Europa como infusión astringente. En Siberia se elaboraba una bebida alcohólica con esta planta y *Amanita muscaria*.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es demulcente y astringente y sirve para tratar diarrea, colitis mucosa y síndrome de colon irritable. Además, en pomada sirve para calmar problemas de la piel en niños. En Alemania y Austria se ha utilizado para tratar problemas de próstata.

Cheiranthus cheiri
(Crucíferas)

ALHELÍ AMARILLO

DESCRIPCIÓN Perenne siempreverde de hasta 45 cm de altura. Hojas lanceoladas y flores amarillo anaranjado que salen en primavera.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sur de Europa y hoy se halla por todo el continente. Crece en barrancos y muros viejos y es común como planta de jardín.
PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
COMPONENTES Contiene queirantina y otros glucósidos cardioactivos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En 1735, el herbolario irlandés K'Eogh la describía así: «Provoca urinación y menstruación y expulsa el feto muerto y la placenta si se toma un cocimiento de flores secas o algunas semillas en vino».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Antes se tomaba como diurético y se ignoraba su poderoso efecto sobre el corazón. En dosis pequeñas es cardiotónico y sirve para la insuficiencia cardíaca de forma parecida a la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199). Rebasando estas dosis, es tóxica por tanto casi nunca se usa en herboristería.



El médico griego Dioscórides (siglo I d.C.) usaba raíces de ALHELÍ AMARILLO para tratar la gota.

ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Chelidonium majus
(Papaveráceas)

CELIDONIA, GOLONDRINERA

DESCRIPCIÓN Planta perenne de tallos delgados, de hasta 90 cm de altura. Hojuelas dentadas de color verde amarillento y flores de cuatro pétalos que aparecen en ramilletes al final de la primavera.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Europa, oeste de Asia y norte de África y crece cerca del hábitat humano; prefiere eriales, pegada a setos y en lugares muy húmedos. Las partes aéreas se cosechan al final de la primavera o principios del verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, látex.
COMPONENTES Contiene alcaloides isoquinolíticos, entre ellos alocriptopina, berberina, quelidonina y esparteína. Varios de estos alcaloides son analgésicos. La quelidonina es antiespasmódica y baja la tensión. La esparteína, por el contrario, la sube.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la medicina popular suele considerársela un curalotodo. Durante miles de años se ha empleado también para la vista, especialmente para las cataratas. Según Plinio y Dioscórides (ambos del siglo I d.C.) las golondrinas usaban el látex que fluye de los cortes en los tallos o las hojas para agudizar la vista. En el siglo XVII el herbolario Nicholas Culpeper puso a prueba esta antigua creencia aplicando látex a los ojos de golondrinas jóvenes para ver si les mejoraba la vista.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Actúa como sedante suave relajando los músculos de las vías bronquiales, intestinos y otros órganos. En las tradiciones occidental y china, se ha usado para bronquitis, tosferina y asma. El efecto antiespasmódico de esta planta se extiende hasta la vesícula donde aumenta el flujo biliar. En parte esto explicaría su uso para tratar la ictericia, cálculos biliares y dolor de la vesícula, así como su dilatada reputación como planta desintoxicante. No obstante, su acción sedante no llega al útero: hace que los músculos que este órgano se contraigan. Esta planta se aplica externamente para calmar y favorecer la curación de afecciones de la piel como el eczema. El látex se aplica a verrugas, tiña y tumores malignos de la piel, que se descomponen lentamente por el efecto de sus enzimas disgregadoras de proteínas.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. No tomar en el embarazo. Esta planta está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Chelone glabra
(Escrofulariáceas)

QUELONE

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 60 cm de altura. Hojas estrechas y espigas cortas con flores bilabiadas de color blanco cremoso a morado.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario del este de Norteamérica, crece en hábitats como pantanos, bosques húmedos y a orillas de los ríos. Se reproduce por semillas en primavera y se cosecha en flor en verano u otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene resinas y amargos.
HISTORIA Y TRADICIÓN *Chelone* significa tortuga en griego y hace referencia al supuesto parecido de la flor con la cabeza de una tortuga.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un remedio muy amargo usado principalmente para cálculos biliares y otros problemas de la vesícula. Estimula el flujo biliar y tiene un efecto aperiente. Se toma para aliviar náuseas y vómitos, cólicos intestinales y para expulsar lombrices. También puede ser antidepresivo. El quelone puede darse a niños.



EL QUELONE estimula la secreción de bilis, por lo que es útil para problemas de la vesícula.

Chenopodium ambrosioides
(Quenopodiáceas)

PAZOTE, PAÍCO MACHO

DESCRIPCIÓN Planta anual de hasta 1 m de altura con hojas dentadas y lanceoladas. Flores amarillo verdosas en ramilletes redondeados que florecen en verano y dan unas pequeñas semillas negras en otoño.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del centro y sur de América y del Caribe. Se ha cultivado mucho en Maryland (Estados Unidos) y China.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, puntas floridas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (hasta el 90% de ascaridol, más geraniol y salicilato de metilo) y saponinas triterpénicas. El ascaridol es un potente vermífugo.
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un remedio utilizado durante siglos. Los mayas lo usaban para expulsar lombrices. A mediados del siglo XVIII, se implantó su uso medicinal en el este de Estados Unidos.
Los colonizadores europeos lo usaron para tratar lombrices, sobre todo en niños. Los catawba preparaban un emplasto con esta planta que usaban para la mordedura de serpiente y otros venenos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se le conoce sobre todo por su capacidad para expulsar lombrices en especial ascárides y anquilostomas. También se usaba en América como remedio digestivo, tomándose generalmente para asentar el cólico y los dolores de estómago. Las hojas poseen propiedades antiespasmódicas.
El cocimiento de hojas o de la planta entera alivia diversos problemas gastrointestinales. Su acción relajante sobre los músculos ha llevado a utilizarlo en el tratamiento de tos espasmódica y asma.
Esta planta también tiene uso externo. El jugo extraído de la planta entera sirve para lavar hemorroides. Se cree que la planta entera tiene también propiedades cicatrizantes.
ESPECIES RELACIONADAS Muchas especies de *Chenopodium* se usan como alimento y algunas con fines medicinales. *C. quinoa* da un grano que se toma principalmente en Chile, Bolivia y Perú y hoy se consume cada vez más en todo el mundo.
Las semillas de *C. rhadinostachyum* sirven de alimento a los aborígenes del centro de Australia. El zurrón (*C. bonus-henricus*), una especie originaria de Europa, se toma como verdura y además con fines medicinales para tratar la anemia.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. La sobredosis de pazote es tóxica. No tomar en el embarazo. Está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Chimaphila umbellata
(Ericáceas)

PERALITO UMBELADO

DESCRIPCIÓN Planta siempreverde con varios tallos, de hasta 20 cm de altura. Hojas brillantes en forma de cuña y pequeños ramilletes aplanados de flores blancas con matices rojos.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de América del Norte, Europa y Asia y crece en bosques y lugares umbríos en suelos arenosos. Las hojas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene hidroquinonas (entre ellas arbutina), flavonoides, triterpenos, salicilato de metilo y taninos. Las hidroquinonas tienen un efecto desinfectante muy fuerte en el tracto urinario.
HISTORIA Y TRADICIÓN Fue muy usado por los nativos americanos para provocar el sudor y tratar fiebres, entre ellas el tifus. Los colonizadores europeos lo usaron para el reumatismo y para problemas renales y urinarios. Estuvo en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1820 a 1916.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente, tónico y diurético y se usa sobre todo en infusión para problemas del tracto urinario como la cistitis y la uretritis. Se ha recetado para afecciones más graves como gonorrea y cálculos renales. Al aumentar el flujo de orina estimula la eliminación de productos de desecho del cuerpo y por tanto es bueno para el reumatismo y la gota. Las hojas frescas pueden aplicarse externamente a articulaciones o músculos con reuma, así como a ampollas, llagas e hinchazones.
INVESTIGACIÓN En pruebas con animales, las hojas parecen bajar el nivel de azúcar en la sangre.

Chionanthus virginicus
(Oleáceas)

QUIONANTO

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol caducifolio de hasta 10 m de altura. Hojas elípticas verde oscuro y largos tallos con espigas de flores blancas. Da frutos ovalados de color azul oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Autóctono de Estados Unidos, crece desde Pensilvania hasta Florida y Texas. Hoy se encuentra también en el este de Asia y crece en las riberas de los ríos y en zonas arbustivas muy húmedas. La raíz se arranca en primavera u otoño, sobre todo en Virginia y Carolina del Norte.
PARTES UTILIZADAS Piel de la raíz, raíz.
COMPONENTES Contiene una saponina (quionantina) y un glicósido (filirina).

Historia y tradición Fue de uso común entre los nativos americanos y los colonizadores europeos para inflamaciones oculares, úlceras bucales y afecciones de las encías. Los choctaw de Lusiana aplicaban la corteza machacada a cortes y contusiones. Los nativos de Alabama usaban la corteza para el dolor de muelas. En la tradición angloamericana Fisiomédica del siglo XIX se valoraba como tónico amargo y la corteza solía emplearse en la convalecencia de enfermedades prolongadas.
Usos y efectos medicinales La piel de la raíz es tónica para el hígado, estimula el flujo biliar y es aperiente. Se receta sobre todo para dolor de la vesícula, cálculos biliares, ictericia y debilidad crónica. Aunque parece ser bueno para las funciones hepáticas y biliares, aún no existen estudios que avalen este efecto. La piel de la raíz también parece fortalecer la función del páncreas y el bazo. Existen casos que evidencian que puede bajar bastante los niveles de azúcar en la orina. El quionanto también estimula el apetito y la digestión y es un remedio excelente para enfermedades crónicas, sobre todo las que afectan al hígado. Para uso externo, con la corteza machacada se prepara un emplasto con el que se tratan llagas y heridas.

Chondrodendron tomentosum
(Menispermáceas)
CURARE

Descripción Mata que trepa a grandes alturas (hasta 30 m) en las selvas húmedas tropicales. Hojas grandes de hasta 30 cm de largo y flores formando ramilletes.
Hábitat y cultivo Crece silvestre en las selvas húmedas de la región del alto Amazonas y en Panamá. Se recoge silvestre.
Partes utilizadas Raíz, tallos.
Componentes Contiene alcaloides, entre ellos δ-tubocurarina y L-curarina. La tubocurarina es un potente relajante muscular.
Historia y tradición El curare y otras especies similares son célebres por proporcionar el curare, el veneno para flechas paralizador usado por los indios del Amazonas y de otros lugares de Suramérica para atrapar a sus presas. Un dardo o una lanza con curare en la punta provoca la parálisis instantánea al introducirse en la sangre del animal. Las recetas tradicionales de venenos suelen constar de unas diez o más plantas distintas y el curare o alguna planta de acción similar siempre está presente en esa mezcla.
Usos y efectos medicinales La fama del curare como veneno parte del efecto tóxico que produce al entrar directamente en la sangre. Siempre que no haya cortes ni llagas en la boca, la planta es razonablemente segura como medicina oral. Las raíces y tallos, de sabor amargo y algo dulce, son aperientes, tónicos y diuréticos y también provocan la menstruación. Esta planta se usa sobre todo para aliviar la inflamación crónica de las vías urinarias. En Brasil se usa también para la mordedura de serpiente; se toma una infusión de la raíz mientras las hojas machacadas se aplican externamente.
Investigación El curare ha sido muy estudiado por su potente capacidad paralizadora y ha sido adoptado en la medicina occidental. La tubocurarina -uno de los muchos alcaloides de la planta- se usa actualmente (como cloruro de tubocurarina) para paralizar los músculos del cuerpo durante una intervención quirúrgica.
Especies relacionadas Para elaborar el veneno tradicional llamado curare, se necesitan al menos otras cuatro especies de *Chondrodendron*. En Guyana, Venezuela y Colombia se usa la especie *Strychnos* para obtener esta toxina.
Advertencias Usar sólo bajo control profesional. El curare (planta o veneno) está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Chondrus crispus
(Gigartináceas)
MUSGO DE IRLANDA

Descripción Alga marina marrón rojizo de hasta 25 cm. El cuerpo de la planta es plano y ramificado; tiene forma de abanico.
Hábitat y cultivo Se encuentra en las costas atlánticas de Europa y América del Norte. Crece justo por debajo de la superficie del agua, pegada a rocas y piedras. En verano en Norteamérica y en otoño en Irlanda, se arranca a mano o con un rastrillo cuando la marea está baja y se deja secar al sol.
Partes utilizadas Toda la planta.
Componentes Contiene grandes cantidades de polisacáridos, proteínas (hasta el 10%), aminoácidos, yodo y bromo. Los polisacáridos se hacen gelatinosos y demulcentes cuando se sumerge la planta en agua.
Historia y tradición Es muy utilizada en las industrias alimentaria y farmacéutica como agente emulsificador y cohesionante, por ejemplo en pastas de dientes.
Usos y efectos medicinales Es demulcente y emoliente y se emplea sobre todo para la tos y la bronquitis. Su efecto expectorante favorece la expulsión de flemas y calma las membranas mucosas secas e irritadas. Es buena para la acidez, gastritis e infecciones urinarias como la cistitis. Para estas afecciones suele combinarse con otras plantas adecuadas. Tiene una textura mucilaginosa y su sabor es ligeramente salado y constituye un valioso nutriente en la convalecencia. En aplicaciones externas, esta planta emoliente calma la piel inflamada. También fluidifica la sangre.
Advertencias Debido a su propiedad fluidificadora de la sangre, no deben usarla quienes están tomando medicamentos anticoagulantes.

Cichorium intybus
(Compuestas)
ACHICORIA, AMARGÓN

Descripción Perenne de raíz profunda de hasta 1,5 m de altura. Tallo velloso, hojas oblongas y flores azules.
Hábitat y cultivo Originaria de Europa, crece también en el norte de África y el oeste de Asia. Vive junto a caminos y carreteras y en terraplenes y campos secos. La raíz se arranca en primavera u otoño.
Partes utilizadas Raíz, hojas, flores.
Componentes La raíz contiene hasta el 58% de inulina y lactonas sesquiterpénicas, así como vitaminas y minerales.



Con las hojas de ACHICORIA se prepara una infusión digestiva.

Historia y tradición Según Plinio (23-79 d.C.), el zumo de achicoria se mezclaba con aceite de rosa y vinagre para calmar la jaqueca. La raíz tostada suele tomarse como sustituto del café. La raíz joven se hierve y se come como la chirivía.
Usos y efectos medicinales Es un suave tónico amargo excelente para el hígado y el tracto digestivo. La raíz es terapéuticamente parecida a la del diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140); fortalece la acción estomacal y hepática y limpia el tracto urinario. La achicoria también se toma para afecciones reumáticas y gota y como laxante suave especialmente adecuado para niños. La infusión de las hojas y las flores también ayuda a la digestión.
Especies relacionadas La endibia (*C. endivia*) tiene efectos similares pero más suaves.

Cineraria maritima sin. *Senecio cineraria*

(Compuestas)

CINERARIA

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde de hasta 30 cm de altura. Hojas oblongas, dentadas, cubiertas de un fino vello plateado. Flores compuestas amarillas de aproximadamente 1 cm de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las Indias Occidentales; está adaptada en todo el Mediterráneo y a veces crece en zonas más al norte. Prefiere barrancos y rocas y es muy cultivada como planta de jardín. Se recolecta en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Toda la planta.
COMPONENTES Contiene alcaloides pirrolicidínicos (entre ellos jacobina) y taninos. Los alcaloides pirrolicidínicos aislados son muy tóxicos para el hígado.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El jugo de la planta entera se usa sobre todo para la conjuntivitis y otros problemas oculares. Aplicado a los ojos tiene un efecto ligeramente irritante que aumenta el riego sanguíneo a esa zona y ayuda a fortalecer la resistencia y eliminar la infección. También se usa para visión débil y para las primeras etapas de cataratas.
ADVERTENCIAS No ingerir. Usar el jugo fresco sólo bajo control profesional.



El jugo de la CINERARIA *sirve en las etapas iniciales de cataratas.*

Cinnamomum camphora sin. *Laurus camphora*

(Lauráceas)

ALCANFORERO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 30 m de altura. Hojas rojas que se vuelven verde oscuro a medida que maduran, flores amarillentas, pequeñas y aromáticas. Bayas rojas ovaladas.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario de China y Japón, se cultiva en zonas tropicales y subtropicales por su madera, de la que se obtiene el aceite de alcanfor.
PARTES UTILIZADAS Tallos, raíces, madera, hojas, ramitas, aceite volátil.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil que consta de alcanfor, safrol, eugenol y terpineol. También contiene lignanos. El alcanfor es irritante y antiséptico; se cree que el safrol es carcinógeno. Una sustancia blanca cristalina obtenida de los tallos, raíz y otras plantas del árbol, llamada también alcanfor es un poderoso antiséptico, estimulante y antiespasmódico.
HISTORIA Y TRADICIÓN En el siglo XIII, Marco Polo observó que los chinos valoraban mucho el aceite de alcanfor como medicina, aroma y líquido para embalsamar.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El alcanfor se aplica sobre todo externamente como linimento antiirritante y analgésico para aliviar dolores artríticos y reumáticos, neuralgia y dolor de espalda. También se aplica a problemas de la piel, como herpes labial y sabañones; se usa en fricciones en el pecho para bronquitis y otras infecciones pectorales. Aunque el aceite se ha tomado para distintas dolencias, no se aconseja ingerirlo.
ESPECIES RELACIONADAS En China se toma *gui zhi* (*C. cassia*) para tratar la diarrea.
ADVERTENCIAS No ingerir. El aceite de alcanfor está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Citrullus vulgaris

(Cucurbitáceas)

SANDÍA

DESCRIPCIÓN Mata anual con hojas vellosas de tres a cinco lóbulos y flores amarillas. Fruto verde que suele crecer hasta 25 cm de diámetro.
HÁBITAT Y CULTIVO Originaria de África, la sandía se cultiva en todas las regiones de clima tropical y templado-cálido del mundo. El fruto se cosecha maduro.
PARTES UTILIZADAS Frutos, semillas.
COMPONENTES Contiene citrulina y arginina; se cree que ambas aumentan la producción de urea en el hígado, incrementando así el flujo de orina.
HISTORIA Y TRADICIÓN En Egipto, se han usado especies de sandía durante más de cuatro mil años y aparecen en pinturas murales que datan del Imperio Antiguo (2686-2181 a.C.). Parece haber formado parte de remedios para manos temblorosas, estreñimiento y expulsión de enfermedades causadas por demonios. En la mitología egipcia, la sandía nació del semen del dios Set.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es más conocida como fruta refrescante de temporada cuando las temperaturas son más altas. En la medicina tradicional china se usa concretamente para cuadros de «calor veraniego», caracterizados por sudoración excesiva, sed, temperatura alta, orina escasa, diarrea e irritabilidad o ira. El fruto y el zumo calman estos síntomas, aumentan la orina y limpian los riñones. Sus propiedades refrescantes se extienden al sistema digestivo, donde elimina gases. Puede usarse también para tratar hepatitis. En climas de calor sofocante es útil para quienes padecen bronquitis o asma. La pulpa refrescante del fruto se puede aplicar a la piel caliente e inflamada y a las quemaduras solares. Las semillas machacadas sirven para expulsar lombrices.
ESPECIES RELACIONADAS Las sandías de Egipto (*C. lanatus* y *C. colocynthoides*) son especies muy parecidas. *C. colocynthis* se cultiva en zonas secas de África y Asia y es tremendamente amarga. La pulpa seca se usó alguna vez como catártico. Contiene un glicósido con propiedades antitumorales.

Citrus aurantium

(Rutáceas)

NARANJO AMARGO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 10 m de altura. Hojas duras de color verde oscuro y flores blancas de perfume delicado. Fruto de color naranja.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario de Asia tropical, se cultiva hoy en todas las zonas tropicales y subtropicales. Las huertas de naranjo amargo se encuentran en toda la costa mediterránea, especialmente en España.
PARTES UTILIZADAS Fruto, piel, hojas, flores, semillas, aceite esencial.
COMPONENTES La piel de la naranja amarga contiene un aceite volátil con limoneno (en torno al 90%), flavonoides, cumarinas, triterpenos, vitamina C, caroteno y pectina. Los flavonoides son antiinflamatorios, antibacterianos y antifungales. La composición de los aceites volátiles de las hojas, flores y piel varía bastante. El acetato de linalilo (50%) es el constituyente principal del aceite de las hojas (petitgrain) y el linalol (35%) del aceite de las flores (neroli). El fruto sin madurar contiene carantina, que se supone anticonceptiva.



El NARANJO AMARGO *posee una gran variedad de usos medicinales.*

HISTORIA Y TRADICIÓN Ha proporcionado alimento y medicinas durante miles de años. Sus flores dan la esencia de neroli y sus hojas y brotes jóvenes la de petitgrain. Ambos destilados son muy utilizados en perfumería. El agua de azahar es un subproducto de la destilación que se usa en perfumería y para dar sabor a dulces y galletas; también tiene usos medicinales.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Su fruto, sumamente ácido, estimula la digestión y alivia la flatulencia. Se piensa que la infusión del fruto calma las jaquecas y las palpitaciones y baja la fiebre. El zumo ayuda al organismo a eliminar productos de desecho y, al ser rico en vitamina C, ayuda al sistema inmunológico a rechazar las infecciones. Sin embargo, si se toma en exceso, su contenido ácido puede agravar la artritis. En la herboristería china, se cree que la fruta sin madurar, llamada *zhi shi*, «regula el *qi*», y ayuda a aliviar la flatulencia y la hinchazón abdominal y a abrir el intestino. Las esencias del naranjo amargo, especialmente neroli, son sedantes. En la medicina occidental, estas esencias se usan para disminuir el ritmo y las palpitaciones del corazón, favorecer el sueño y calmar el tracto digestivo. El neroli diluido se aplica en masajes como aceite relajante. El agua de azahar es antiespasmódica y sedante.
ESPECIES RELACIONADAS El limero (*C. aurantiifolia*) y el limonero (*C. limon*, p. 81) tienen propiedades nutritivas similares a las del naranjo amargo. Ver también bergamoto (*C. bergamia*, entrada siguiente).
ADVERTENCIAS No ingerir las esencias salvo bajo control profesional.

Citrus bergamia sin. *C. aurantium* var. *bergamia*
(Rutáceas)

BERGAMOTO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 10 m de altura. Hojas aovadas, flores blancas perfumadas y fruto de piel aromática.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario de Asia tropical, se cultiva en zonas subtropicales, sobre todo en el sur de Italia.
PARTES UTILIZADAS Aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil que incluye acetato de linalilo (30-60%), limoneno (26-42%) y linalol (11-22%), bergapteno y un diterpeno.
HISTORIA Y TRADICIÓN La esencia del bergamoto, obtenida de la piel, da su sabor característico al té *earl grey*. El aceite (o alguno de sus componentes) se incluye a veces en bronceadores.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa poco en herboristería pero puede emplearse para aliviar la tensión, relajar espasmos musculares y facilitar la digestión.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia.

Clematis vitalba
(Ranunculáceas)

CLEMÁTIDE

DESCRIPCIÓN Trepadora perenne y robusta de hasta 30 m de longitud. Hojas compuestas lanceoladas, pequeñas flores blancas perfumadas y cápsulas de semillas plumosas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en toda Europa y también en el oeste de Asia y el norte de América. Suele hallarse en setos y bosques y se cultiva como ornamental en regiones templadas. Las hojas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene protoanemonina y saponinas. La primera es cáustica e irritante.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la Edad Media los mendigos usaban la savia cáustica de la clemátide para hacerse heridas falsas y obtener limosnas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas irritan la piel y provocan rojeces y ampollas, pero son también muy analgésicas. Aplicadas a articulaciones artríticas, alivian el dolor y favorecen la eliminación de productos de desecho. Esta planta es también diurética y solía ingerirse para tratar problemas urinarios. No obstante, hoy se sabe que la planta madura es tóxica y no debe ingerirse. Se dice que el zumo, absorbido por la nariz, alivia jaquecas y migrañas, pero como esto podría destruir las mucosas nasales, no se aconseja en absoluto. La clemátide es uno de los Elixires Florales de Bach para alteraciones emocionales, en este caso para remediar la falta de atención.
ESPECIES RELACIONADAS *Wei ling xian* (*C. chinensis*) sirve para aliviar la «humedad ventosa», dolor que pasa de una articulación a otra y para deshacer las espinas de pescado atoradas en la garganta.
ADVERTENCIAS No ingerir. Usar sólo bajo control profesional.

Clerodendrum trichotomum
(Verbenáceas)

CHOU WU TONG

DESCRIPCIÓN Arbusto erecto y caducifolio de hasta 3 m de altura. Hojas grandes, ramilletes de flores blancas y bayas azules.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en el centro y el sur de China. Las hojas se cosechan justo antes de la floración.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Clerodendrina, acacetina y mesoinositol.
HISTORIA Y TRADICIÓN Aparece por primera vez en el *Clásico ilustrado de Materia Medica* (1061 d.C.).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería china se receta para el dolor de las articulaciones, entumecimiento y parálisis y a veces para el eczema. Solía considerarse planta que «despeja la humedad ventosa» y hoy se usa también para bajar la tensión. Esta planta es un analgésico suave y, usada con *Siegesbeckia pubescens*, es antiinflamatoria.
INVESTIGACIÓN En una prueba china, 171 personas con tensión alta recibieron *chou wu tong*. En 81 de ellos, la tensión bajó significativamente. Este efecto se invirtió al suspender el tratamiento.
ESPECIES RELACIONADAS *C. serratum* se emplea en la medicina ayurvédica para dolencias respiratorias.



Se ha demostrado que CHOU WU TONG *baja la tensión.*

Cnicus benedictus sin. *Carbenia benedicta, Carduus benedictus*
(Compuestas)

CARDO
CARDO BLANCO

DESCRIPCIÓN Anual erecta de tallo rojo y hasta 65 cm de altura. Hojas duras y espinosas, como el tallo. Flores amarillas en verano y otoño.
HÁBITAT Y CULTIVO Esta planta mediterránea crece en terrenos pedregosos y secos y eriales. Las hojas y las puntas floridas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas.
COMPONENTES Contiene lignanos, lactonas sesquiterpénicas (entre ellas cnicina)



El cardo se utilizaba en el siglo XVI como remedio para las migrañas.

aceite volátil, poliacetilenos, flavonoides, triterpenos, fitosteroles y taninos. La cnicina es amarga, antiinflamatoria y antibiótica.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la Edad Media, se creía que curaba la peste. En su herbario de 1568, Nicholas Turner escribía: «No hay nada mejor para las llagas ulcerosas y las llagas podridas y sépticas viejas que las hojas, jugo, caldo, polvo y agua del cardo bendito».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un buen tónico amargo que estimula las secreciones estomacales, intestinales y biliares. Suele tomarse en tintura para dolencias digestivas leves. Ha sido también tratamiento para fiebres intermitentes. Es expectorante, suave y antibiótico. Constituye un bálsamo cicatrizante para heridas y llagas.
ADVERTENCIAS En dosis excesivas puede provocar vómitos. Sujeto a restricciones legales en algunos países.

Cnidium monnieri
(Umbelíferas)

SHE CHUANG ZI

DESCRIPCIÓN Planta erecta típica de la familia de la zanahoria. Tallo acanalado, hojas compuestas y flores en ramilletes.
HÁBITAT Y CULTIVO Se cultiva en China.
PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite esencial.
COMPONENTES El aceite volátil contiene pineno, canfeno, bornilo, isovalerato e isoborneol.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se cita por primera vez en el *Shen'nong Bencaojing*, en el siglo I d.C. En el *Bencao Gangmu de Li Shizhen* (1564) se clasifica en el mismo orden que plantas aromáticas como la angélica de China (*Angelica sinensis*, p. 60) y *Ligusticum wallichii*, una especie de levístico, ambas pertenecientes a las umbelíferas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las semillas parecen tener una acción antifungal. *She chuang zi* suele recetarse para uso externo en loción, polvo o pomada, para tratar afecciones de la piel como eczema, tiña y sarna. Se cree que las semillas son buenas sobre todo para problemas que afectan a la zona genital, por ejemplo vaginitis y flujo vaginal. *She chuang zi* también puede ingerirse para impotencia e infertilidad tanto en hombres como en mujeres, combinada normalmente con schisandra (*Schisandra chinensis*, p. 132).
INVESTIGACIÓN Estudios clínicos realizados en China indican que *she chuang zi* sirve para tratar la vaginitis producida por tricomonas.
ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial salvo bajo control profesional.

Cochlearia officinalis
(Crucíferas)

COCLEARIA, CUCHARETA

DESCRIPCIÓN Perenne de poca altura con hojas acorazonadas y carnosas. Ramilletes espesos de flores blancas de cuatro pétalos. Cápsulas redondeadas que contienen las semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Originaria de Europa y zonas templadas de Asia y América del Norte. Aunque hoy es raro encontrarla, se da en suelos salinos de zonas costeras y en marismas. Se cultiva en ocasiones.
PARTES UTILIZADAS Hojas, partes aéreas.
COMPONENTES Contiene glucosinolatos, un aceite volátil, un principio amargo, taninos, vitamina C y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido empleada durante mucho tiempo por su alto contenido en vitamina C. La tomaban los marineros y otras personas para evitar el escorbuto, una deficiencia de vitamina C que hace sangrar las encías y puede llegar a ser mortal. En el siglo XVII, el médico inglés Robert Turner la recomendaba tomada con cerveza para una serie de males, entre ellos las fiebres intermitentes. Antes del descubrimiento de las vitaminas, la eficacia de esta planta para prevenir el escorbuto se atribuía al aceite volátil.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Además del alto contenido en vitamina C, posee efectos antisépticos y laxantes. La planta joven, que tiene una acción general desintoxicante y contiene una amplia gama de minerales, se toma como tónico primaveral. Al igual que el berro (*Nasturtium officinale*, p. 237), es diurética y sirve para cualquier situación en la que la nutrición deficiente sea uno de los factores. En zumo se usa como enjuague antiséptico para úlceras bucales y también se aplica externamente a granos.

Coffea arabica
(Rubiáceas)

CAFÉ

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol pequeño siempreverde de hasta 9 m de altura. Hojas aovadas y lustrosas de color verde oscuro y flores blancas con forma de estrella. Da un fruto rojo pequeño que contiene dos semillas (granos).
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del este de África y hoy se cultiva en zonas tropicales de todo el mundo. Los granos de mejor calidad se obtienen fermentando, secando al sol y tostando las semillas.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene 0,06-0,032% de cafeína, teobromina y teofilina, además de taninos. La cafeína es un estimulante muy fuerte. La teofilina es estimulante y relaja los músculos.
HISTORIA Y TRADICIÓN El café se toma desde hace unos mil años. Esta práctica comenzó, al parecer, cuando el árabe Schadelih, un intérprete de las leyes islámicas, se encontró con un pastor de cabras cuyo rebaño saltaba excitado. Al preguntarle por ese comportamiento, el cabrero le respondió que se agitaban así cada vez que comían las hojas y el fruto del café. Schadelih probó entonces algunos frutos e inmediatamente se sintió más despierto. Más tarde quemó accidentalmente unos granos y su excelente sabor le animó a seguir preparándolos de ese modo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque no se le suele reconocer su valor medicinal, es muy eficaz tomado como estimulante general ya que su efecto sobre el sistema nervioso central mejora temporalmente la percepción y la actividad física. El café

aumenta el flujo cardiaco, estimula la producción de jugos digestivos y es un fuerte diurético. Ayuda en las jaquecas y migrañas. La cafeína, componente activo del café, suele combinarse con analgésicos



El CAFÉ, *originario del este de África, es un remedio importante para las jaquecas.*

convencionales para el dolor de cabeza en medicamentos de venta sin receta. En la tradición ayurvédica, los granos verdes se usan para las jaquecas y los maduros tostados para la diarrea. Los enemas de café limpian muy bien el intestino grueso.
ADVERTENCIAS Los herbolarios indican que debe ser evitado por quienes tienden a la acidez, diarrea, tensión alta o palpitaciones. Actúa como estimulante a corto plazo y se cree que a largo plazo debilita la vitalidad.

Cola acuminata
(Esterculiáceas)

NUEZ DE COLA, COLA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 20 m de altura. Hojas verde-oscuro y flores de color blanco amarillento. Cápsulas grandes y duras que contienen de 5 a 10 semillas rojas (nueces).
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del oeste de África y se cultiva mucho en los trópicos, sobre todo en Nigeria, Brasil y las Indias Occidentales. Las semillas se cosechan maduras y se dejan secar al sol.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene hasta el 2,5% de cafeína (normalmente más que el café), teobromina, taninos, flobáfeno y una antocianina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido parte integral de la vida del centro y oeste de África durante miles de años; solía masticarse por sus propiedades digestivas, tónicas y afrodisíacas. Es muy cultivada en las Indias Occidentales; probablemente, fue introducida por los esclavos africanos que de alguna forma llevaron las semillas consigo a través del Atlántico. Hoy se usa en grandes cantidades para dar sabor a bebidas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Estimula el sistema nervioso central y el cuerpo en general. Aumenta la agilidad mental y la fuerza muscular, combate la somnolencia y, tanto en la herboristería de África occidental como en la angloamericana, ha sido muy usada como antidepresivo, especialmente en la convalecencia de enfermedades crónicas. Al igual que el café (*Coffea arabica, ver entrada precedente*), se usa para jaquecas y migrañas. Es diurética y astringente y se toma para la diarrea y la disentería.
ESPECIES RELACIONADAS *C. nitida*, cultivada en África, Brasil y las Indias Occidentales, se usa de forma similar.
ADVERTENCIAS No tomar con tensión alta, úlcera péptica o palpitaciones.

Colchicum autumnale
(Liliáceas)

CÓLQUICO

DESCRIPCIÓN Perenne atractiva que nace de un cormo y tiene unos 10 cm de altura. Hojas lanceoladas y flores tubulares de seis pétalos y color rosa en otoño.



El CÓLQUICO *es una planta atractiva aunque muy tóxica, por lo que debe usarse con mucha precaución. Constituye un remedio aceptado para tratar la gota.*

HÁBITAT Y CULTIVO Es común en Europa y en el norte de África. Crece silvestre en bosques y vegas muy húmedas. También se cultiva. El cormo se cosecha a principios del verano y las semillas a finales.
PARTES UTILIZADAS Cormo, semillas.
COMPONENTES Contiene alcaloides (entre ellos colquicina) y flavonoides. La colquicina es antiinflamatoria y se usa en la medicina convencional para ataques agudos de gota. Como afecta a la división de las células, puede provocar anormalidades en el feto. Ha sido utilizado en laboratorio para crear nuevas variedades genéticas.
HISTORIA Y TRADICIÓN No se usaba en la antigüedad por ser venenoso. Los médicos árabes lo emplearon en la Edad Media para el dolor de las articulaciones y la gota, pero después los herbolarios lo dejaron de lado hasta el siglo XIX.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES A pesar de su toxicidad, se considera uno de los mejores remedios para el dolor agudo de gota. Ha servido para tratar con éxito la leucemia y también el síndrome de Behcet, una enfermedad crónica caracterizada por leucemia y úlceras recurrentes. Al ingerirlo produce efectos secundarios relevantes, incluso en dosis pequeñas. En uso externo se aplica para aliviar neuralgias y prurito.
ADVERTENCIAS Esta planta es muy tóxica. Usar sólo bajo control profesional. No tomar en el embarazo. Está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Collinsonia canadensis
(Labiadas)

COLINSONIA

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 1 m de altura. Tallo cuadrangular, hojas ovaladas y ramilletes de flores amarillo verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de los bosques húmedos del este de Norteamérica. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz, hojas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil, taninos y saponinas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es diurética y tónica y se emplea principalmente para tratar cálculos renales. También se receta para la retención de líquidos. Se ha empleado para disminuir la tensión de las venas, que a su vez ayuda a evitar la formación o empeoramiento de las hemorroides. Como astringente, contrae las paredes interiores de los intestinos y sirve para tratar desórdenes del sistema digestivo como el síndrome de colon irritable y la colitis de las mucosas. Las hojas frescas o la raíz se aplican en cataplasmas a contusiones e inflamaciones.

Conium maculatum
(Umbelíferas)

CICUTA, PEREJIL LOBUNO

DESCRIPCIÓN Elegante bianual de hasta 2,5 m de altura. Tallos esbeltos con manchitas rojas y hojas con divisiones muy finas. Ramitos de flores blancas y semillas pequeñas con acanaladuras.
HÁBITAT Y CULTIVO Es común en Europa y se cultiva también en las regiones templadas de Asia y norte de América. Crece en pastos muy húmedos, a orillas de los ríos y en terrenos baldíos. Las semillas se recolectan casi maduras en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil y alcaloides, sobre todo coniina. La coniina es tremendamente tóxica y produce deformidades congénitas.
HISTORIA Y TRADICIÓN La cicuta es célebre por ser el principal veneno administrado como pena capital en la antigua Grecia. El filósofo griego Sócrates murió en el año 399 a.C. tras beber zumo de cicuta. Según una vieja tradición inglesa, el tallo adoptó su color por afinidad con la marca puesta en la frente a Caín cuando mató a Abel. Dioscórides (40-90 d.C.) recomendaba aplicar la planta majada o el zumo a los tumores, bultos y úlceras y, en caso de priapismo (erección dolorosa y continua del pene), a los genitales. En el siglo XIX, la cicuta era un medicamento calmante convencional.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En cantidades extremadamente pequeñas, la cicuta es sedante y analgésica; en dosis mayores produce parálisis y muerte. Hoy es muy raro que se utilice: antes se recetaba para la epilepsia, enfermedad de Parkinson y corea o baile de San Vito. También se ha usado para tratar la cistitis aguda.
ADVERTENCIAS No ingerir. Uso externo sólo bajo control profesional. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Convallaria majalis
(Liliáceas)

LIRIO DE LOS VALLES, CONVALARIA

DESCRIPCIÓN Perenne atractiva de hasta 23 cm. Dos hojas elípticas, racimo de flores blancas con forma de campana a un lado del tallo y bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO Originario de Europa, se distribuye también por Norteamérica y norte de Asia. Es muy cultivado como planta de jardín. Las hojas y flores se recogen al final de la primavera, a medida que la planta florece.
PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
COMPONENTES Contiene glicósidos cardiacos, entre ellos los cardenólidos convalotoxol y otros, además de glicósidos flavonol. Los glicósidos cardiacos fortalecen el corazón debilitado.
HISTORIA Y TRADICIÓN El herbolario Apuleyo escribió en el siglo II d.C. que Apolo le regaló el lirio de los valles a Esculapio, el dios de la medicina. En el siglo XVI, el herbolario John Gerard decía lo siguiente acerca de su valor terapéutico: «Las flores del lirio de los valles destiladas con vino y tomadas en cantidad de una cucharada, restablecen el habla en los mudos por parálisis y los que padecen apoplejía y es bueno para la gota y conforta el corazón».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los herbolarios británicos lo usan en lugar de la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199). Ambos tienen gran efecto en casos de fallo cardiaco debido a un problema cardiovascular prolongado o a un problema crónico del pulmón como el enfisema. El lirio de los valles hace que los latidos sean más lentos, regulares y eficaces. Al mismo tiempo es muy diurético, disminuye el volumen de sangre y baja la tensión. Se tolera mejor que la digital ya que no se acumula en el organismo en la misma cantidad. Para mantener el ritmo y pulsaciones cardiacas e incrementar la producción de orina son necesarias dosis relativamente bajas.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. El lirio de los valles está sujeto a restricciones legales en algunos países.



EL LIRIO DE LOS VALLES favorece la regularidad del pulso cardiaco y es un fuerte diurético.

Copaifera spp.
(Leguminosas)

COPAIBA

DESCRIPCIÓN Árboles siempreverdes de hasta 18 m de altura. Hojas compuestas y pequeñas flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la zona tropical de América del Sur y también se encuentra en África. Practicando agujeros en el tronco se obtiene una oleorresina y una mezcla de aceite volátil y resina.
PARTES UTILIZADAS Oleorresina.
COMPONENTES La oleorresina contiene un aceite volátil (30-90%) que a su vez contiene α-caryophylleno y β-caryophylleno.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos brasileños la usaban mucho antes de la llegada de los europeos. En 1625, el monje portugués Manoel Tristão observó que la empleaban para curar heridas y eliminar cicatrices.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Antiséptica, diurética y estimulante, la copaiba aún se toma mucho en Brasil. Su uso principal consiste en contrarrestar la mucosidad del pecho y del sistema genitourinario. También irrita las membranas mucosas y favorece la expulsión de la mucosidad. En solución o tintura se toma para la bronquitis, cistitis crónica, diarrea y hemorroides. Antes se usaba con frecuencia para tratar la gonorrea. Consta que ha sido útil en aplicaciones para el eczema y otras enfermedades de la piel.
ESPECIES RELACIONADAS Varias de las 40 especies de *Copaifera* segregan la oleorresina medicinal. *C. langsdorfii* es una de las fuentes principales, pero también se utilizan *C. coriacea*, *C. multijuga*, *C. officinalis* y *C. reticulata*. En Zimbabue se inhala un cocimiento de *C. mopane* para la locura temporal.
ADVERTENCIAS La sobredosis de copaiba es tóxica. Usar sólo bajo control profesional.

Coptis chinensis
(Ranunculáceas)

HUANG LIAN (CHINO)

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 50 cm de altura. Hojas basales y pequeñas flores de color verde blanquecino.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las montañas de China y su cultivo es muy común en la provincia de Szechuan. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene alcaloides de isoquinoleína, entre ellos berberina, coptisina y worenina. La berberina es antibacteriana, amebicida y antidiarreica.

Usos y efectos medicinales Tiene sabor amargo y se da en la tradición herborista china en cocimientos para «quitar calor» y «humedad seca» y alivia la fiebre, los ojos irritados e inflamados y el dolor de garganta. Es especialmente útil para la diarrea y la disentería y se ha utilizado para reprimir los vómitos. También sirve para tratar problemas de la piel como el acné, forúnculos, abscesos y quemaduras. Al igual que la raíz del gusanillo de oro (*C. trifolia*, ver entrada siguiente), se usa en gargarismos para llagas de la boca y la lengua y para la inflamación de las encías y el dolor de muelas. Estas dos plantas en colirio sirven también para tratar la conjuntivitis aguda.
Investigación En una prueba china, 30 pacientes con tuberculosis recibieron *huang lian* y todos ellos mostraron una clara mejoría de los síntomas.
Advertencias Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Coptis trifolia
(Ranunculáceas)

Gusanillo de oro

Descripción Perenne de hasta 15 cm de altura. Raíz delgada y dorada, hojas trilobuladas y pequeñas flores solas de color blanco.
Hábitat y cultivo Procede del este de Norteamérica, desde el Labrador a Tennessee. Prefiere lugares muy húmedos. El rizoma se arranca en otoño.
Partes utilizadas Rizoma.
Componentes Contiene alcaloides de isoquinoleína (entre ellos berberina y coptisina).
Historia y tradición Aunque hoy se usa muy poco en herbaristería, en otro tiempo fue muy valorado. Jonathan Carver, en un libro que narra sus viajes por América del Norte, publicado en 1779, afirma que esta planta «era muy estimada tanto por los indios como por los colonos para remediar cualquier inflamación en la boca, pero su sabor es exquisitamente amargo». Los montagnais usaban un cocimiento de la raíz para problemas relacionados con boca, labios y ojos. Los menominee usaban la planta en gárgaras para problemas infantiles de garganta y también para tumores y úlceras bucales.
Usos y efectos medicinales Es un tónico muy amargo que en la tradición norteamericana se recetaba principalmente para indigestión y debilidad estomacal, si bien se tiene en cuenta para úlceras pépticas y se ha aplicado como enjuague para el afta. El gusanillo de oro se ha usado en enjuagues, gargarismos o loción para úlceras bucales, labios irritados e inflamación de garganta. Ayuda a afirmar las membranas mucosas. Los componentes de la planta (y hasta cierto punto sus efectos) son similares a los del hidrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103) y se sustituye a veces por él.
Especies relacionadas *Huang lian* (*C. chinensis*, ver entrada anterior) tiene efectos similares. *C. teeta*, de la India, se usa como tónico amargo y para problemas oculares.
Advertencias Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Coriandrum sativum
(Umbelíferas)

Cilantro, coriandro

Descripción Anual de aroma muy fuerte y hasta 50 cm de altura. Hojas superiores finamente recortadas. Flores pequeñas que pueden ser blancas o rosas y dan unas semillas redondeadas con fundas de color pardo.



El cilantro se utilizaba en China en el siglo XVI como digestivo y para tratar el sarampión.

Hábitat y cultivo Es originario del sur de Europa y el oeste de Asia y hoy se cultiva en todo el mundo. Las semillas se recogen maduras al final del verano.
Partes utilizadas Semillas, aceite esencial, hojas.
Componentes Contiene hasta el 1,5% de aceite volátil que consta sobre todo de δ-linalool (alrededor del 70%), α-pineno y terpineno. También contiene flavonoides, cumarinas, ftálidas y ácidos fenólicos.
Historia y tradición Se ha utilizado en toda Asia, norte de África y Europa durante bastante más de dos mil años. Se cita en el papiro de Ebers (fechado en torno al año 1500 a.C.) y al parecer fue muy empleado en el antiguo Egipto. Llegó a China durante la dinastía Han (202 a.C.–9 d.C.). Plinio (23–79) explica su uso «para llagas que se extienden..., testículos enfermos, quemaduras, carbunclos e inflamación de los oídos, también flujos oculares si se añade leche de mujer».
Usos y efectos medicinales Se emplea más como condimento que como medicina. No obstante, en infusión es un remedio suave para la flatulencia, hinchazón y retortijones. Asienta los espasmos del intestino y contrarresta los efectos de la tensión nerviosa. El cilantro también se mastica para eliminar el mal aliento, sobre todo después de tomar ajo (*Allium sativum*, p. 56). Se aplica externamente en loción para dolores reumáticos. En Europa, la tradición dice que posee propiedades afrodisíacas.
Advertencias No ingerir el aceite esencial.

Cornus officinalis
(Cornáceas)

Shan zhu yu

Descripción Árbol caducifolio de hasta 4 m de altura y hojas elípticas y lustrosas. Bayas ovoides de color rojo vivo.
Hábitat y cultivo Procede de China, Japón y Corea y se cultiva en el centro y este de China. El fruto se cosecha maduro en otoño.
Partes utilizadas Fruto.
Componentes Contiene un glicósido de iridoides (verbenalina), saponinas y taninos. Se sabe que la verbenalina ejerce un efecto suave en el sistema nervioso involuntario, especialmente el que rige el aparato digestivo.
Historia y tradición Aparece en el *Shen'nong Bencaojing* (siglo I d.C.) y es uno de los componentes de la «píldora de ocho ingredientes» utilizada para «dar calor y vigorizar el *yang* de los ijares».
Usos y efectos medicinales Como planta que «estabiliza y constriñe», se usa sobre todo para disminuir el exceso de hemorragia menstrual y las secreciones activas inusuales como sudor abundante, orina excesiva, espermatorrea (descarga involuntaria de semen) y eyaculación precoz. *Shan zhu yu* es astringente y, como todas las plantas que eliminan los fluidos corporales (incluso los excesivos), prolonga o empeora los síntomas si no se toma con plantas tónicas o desintoxicantes. Cuando se combina con otras plantas, por ejemplo la rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, p. 123), sirve para una serie de problemas, entre ellos la orina frecuente, mareos y tinnitus (zumbido en los oídos).
Especies relacionadas Existen varias especies de *Cornus* usadas en todo el mundo con fines medicinales. En Europa, el fruto y la corteza del cornejo macho (*C. mas*) y la corteza del cornejo hembra (*C. sanguinea*) se usan como astringentes y para aliviar la fiebre. Los nativos americanos empleaban *C. florida* como febrífugo. Los centroamericanos usaban *C. excelsa* como tónico y astringente.

Crithmum maritimum
(Umbelíferas)

HINOJO MARÍTIMO

DESCRIPCIÓN Planta marítima de hasta 60 cm de altura. Hojas largas, suculentas, de color verde intenso. Racimos de pequeñas flores de color verde amarillento.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en las costas del Atlántico y de los mares Mediterráneo y Negro de Europa y Asia Menor. Se encuentra en rocas y acantilados cerca del mar y se recolecta al comienzo del verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil, pectina, vitaminas (especialmente vitamina C) y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Fue muy popular en el pasado, luego perdió prestigio y poco a poco fue ganando nuevamente popularidad como verdura en salmuera o fresca. El herbolario John Gerard lo describía en 1597 como «la salsa más grata, más familiar y que mejor va con el cuerpo humano para la digestión de alimentos, disgregación de cálculos y evacuación de piedras». Era un preventivo bien conocido contra el escorbuto y se encurtía para tomarlo en los viajes largos por mar.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque se usa poco en la herboristería actual, es buen diurético y ofrece potencial como tratamiento para la obesidad. Tiene un alto contenido de vitamina C y minerales y se considera que alivia la flatulencia y actúa como remedio digestivo. En esto se parece a la de interior, el hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210).

Crocus sativus
(Iridáceas)

AZAFRÁN

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 23 cm que nace de un cormo. Hojas estrechas y flores de malva a morado con tres estigmas filiformes de color rojo oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la India, los Balcanes y el este del Mediterráneo. Se cultiva en la India, España, Francia, Italia y Oriente Medio. Se cosecha al empezar el otoño y se deja secar.
PARTES UTILIZADAS Estigmas y estilos.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil compuesto por terpenos, alcoholes terpénicos y ésteres. También contiene glicósidos amargos (entre ellos crocina), carotenoides y vitamina B1 y B2.
HISTORIA Y TRADICIÓN Antiguamente, se le atribuía una serie inmensa de ventajas para la salud. En Grecia y Roma se usaba no sólo con fines medicinales y culinarios sino también como tinte cosmético. Llegó a su mayor grado de popularidad como planta medicinal en Europa hacia el final de la Edad Media. El herbolario C. Catton proporciona un ejemplo de esta popularidad: «El azafrán tiene capacidad para acelerar el ánimo y esa virtud acaba por llegar al corazón, provocando la risa y la alegría».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES A pesar de su largo historial de planta medicinal, el azafrán ha caído en desuso como tratamiento. Se han hallado fácilmente plantas mejores y más económicas que repiten su capacidad para provocar la menstruación, tratar el dolor del período y la hemorragia uterina crónica así como para calmar la indigestión y el cólico. En la herboristería china, los estigmas de azafrán se emplean a veces para tratar obstrucciones dolorosas del pecho y para estimular la menstruación y aliviar dolores abdominales.



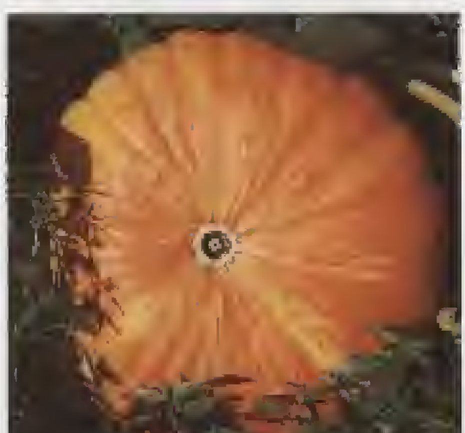
Estigmas de azafrán

INVESTIGACIÓN En dosis muy altas puede provocar aborto. Durante el embarazo, tomar únicamente dosis culinarias normales.

Cucurbita pepo
(Cucurbitáceas)

CALABACERA

DESCRIPCIÓN Enredadera anual de tallos dobles, hojas lobuladas, flores amarillas y fruto grande (calabaza) de color naranja.
HÁBITAT Y CULTIVO Probablemente es originaria de América del Norte, si bien hoy se encuentra en todo el mundo. Se cosecha en otoño.
PARTES UTILIZADAS Semillas, pulpa.
COMPONENTES Las semillas de la calabaza contienen un 30% de aceite fijo insaturado (en el que se encuentra ácido linoleico y ácidos oleicos grasos). Contienen también cucurbitacinas, vitaminas y minerales, en especial zinc.



La CALABACERA, *muy popular en América, todavía se emplea para tratar lombrices.*

HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido muy utilizada en el centro y norte de América como planta medicinal. Los mayas aplicaban la savia a las quemaduras, los menominee usaban las semillas como diurético y los colonos europeos molían y mezclaban las semillas con agua, leche o miel para preparar un remedio contra las lombrices. Esta práctica se difundió tanto por Norteamérica que los médicos la adoptaron a veces como tratamiento común.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las semillas de la calabaza se toman sobre todo como agente vermífugo seguro. Son especialmente útiles contra la solitaria en embarazadas y niños, para quienes no son adecuados preparados tóxicos y de efecto mayor. Son también diuréticas y en América Central se han usado para tratar nefritis y otros problemas del aparato urinario. En las primeras etapas de los problemas de próstata se han recomendado variedades de calabacera que son particularmente diuréticas, tónicas para la vejiga y tienen un alto contenido de zinc. El cocimiento de la pulpa de la calabaza alivia la inflamación intestinal y se aplica en emplastos a las quemaduras.

Cuminum cyminum
(Umbelíferas)

COMINO

DESCRIPCIÓN Pequeña anual de hasta 30 cm de altura. Hojas segmentadas, largas y estrechas. Racimos de flores blancas o rosas y frutos pequeños oblongos estriados.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Egipto y se cultiva mucho en el sur de Europa y Asia. Las semillas se recolectan maduras al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Las semillas contienen 2-5% de aceite volátil que consta de un 25-35% de aldehídos, pineno y α-terpineol. Las semillas contienen también flavonoides (entre ellos apigenina).
HISTORIA Y TRADICIÓN En el antiguo Egipto era una especia popular además de planta medicinal y se usaba para enfermedades del aparato digestivo, afecciones pectorales y tos, como calmante, así como para tratar dientes deteriorados. Era muy utilizado en la Edad Media. Su popularidad ha decaído desde entonces, aunque todavía es apreciado en la herboristería egipcia.
En la cocina, el comino es un ingrediente que aparece en muchas recetas chinas, indias y de Oriente Medio.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al igual que sus parientes, la alcaravea (*Carum carvi*, p. 182) y el anís (*Pimpinella anisum*, p. 246), alivia la flatulencia y la hinchazón y estimula todo el proceso digestivo. Disminuye los gases y la distensión

abdominales y relaja el intestino en general. En la herboristería india, el comino se emplea para el insomnio, resfriados y fiebre y, formando una pasta con jugo de cebolla, se aplica a las picaduras de escorpión. Las semillas se toman también para favorecer la producción de leche materna, papel que comparte con las semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210).

Cupressus sempervirens
(Cupresáceas)
CIPRÉS

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 30 m de altura. Hojas diminutas de color verde oscuro y conos masculinos y femeninos.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Turquía y se cultiva en el Mediterráneo. Se recolecta en primavera.
PARTES UTILIZADAS Conos, ramas, esencia.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (con pineno, canfeno y cedrol) y taninos.



Las propiedades del CIPRÉS *son parecidas a las del avellano de bruja.*

HISTORIA Y TRADICIÓN En la Grecia antigua, los conos machacados y empapados en vino se usaban para tratar la disentería, los esputos con sangre, el asma y la tos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En uso externo, como loción o esencia diluida, astringe varices y hemorroides afirmando los vasos sanguíneos. El pediluvio de los conos limpia los pies y contrarresta el exceso de sudor. Ingerido, actúa como antiespasmódico y tónico general y se prescribe para la tosferina, esputos de sangre y tos espasmódica. También sirve para resfriados, gripe e inflamación de garganta y dolores reumáticos.
ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial salvo bajo control profesional.

Curcuma amada
(Zingiberáceas)
MANGO GINGER

DESCRIPCIÓN Perenne aromática de hasta 90 cm de altura. Hojas largas y apiramidadas. Espigas de flores de color blanco o amarillo pálido.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en la mayor parte del subcontinente indio. Se cultiva por su rizoma que sirve de alimento además de usarlo con fines medicinales.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil y principios aromáticos.
HISTORIA Y TRADICIÓN El rizoma, que posee el aroma del mango fresco, se prepara en adobo como alimento, se usa en perfumería y con fines medicinales.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Está relacionado con la cúrcuma (*C. longa*, p. 88) y se usa en la herboristería tradicional india para flatulencia, dolor de estómago, mal aliento, pérdida del apetito, hipo, indigestión, cólicos y estreñimiento. Se da también para la tos y otras afecciones como la bronquitis. El rizoma rallado o machacado se aplica a la piel para tratar úlceras, contusiones, heridas y torceduras.
ESPECIES RELACIONADAS El cetoal (*C. zedoaria*, *entrada siguiente*) y la cúrcuma (*C. longa*, p. 88) son remedios similares.

Curcuma zedoaria
(Zingiberáceas)
CETOAL, SITOVAL

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hojas grandes, apiramidadas y elípticas. Flores de color rosa o amarillo y raíz aromática de color amarillo pálido.
HÁBITAT Y CULTIVO Es una planta común en la India y el este de Asia. Se cultiva en la India, Bangladesh, Indonesia, China y Madagascar.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil, sesquiterpenos, curcumenona, curcumol y curdiona. El curcumol y la curdiona son anticancerígenos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la India, el rizoma suele emplearse en perfumería y como condimento.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un estimulante digestivo aromático y amargo y se usa del mismo modo que el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153): para aliviar la indigestión, náuseas, flatulencia e hinchazón y, en general, para mejorar la digestión. En China, el rizoma se emplea para tratar determinados tipos de tumores.
INVESTIGACIÓN Pruebas realizadas en China indican que reduce el cáncer cervical y aumenta el efecto de la radioterapia y la quimioterapia que provoca la muerte de las células cancerígenas.
ESPECIES RELACIONADAS En la herboristería china, el cetoal suele sustituirse por la cúrcuma (*C. longa*, p. 88).

Cuscuta epithymum
(Convolvuláceas)
CUSCUTA DEL TOMILLO, EPITIMO, CABELLOS DEL TOMILLO

DESCRIPCIÓN Planta parásita sin hojas. Tallos filiformes de color generalmente rojo amarillento y pequeñas flores aromáticas de color rosa pálido.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en toda Europa, Asia y sur de África. Prefiere zonas costeras y montañosas. Se recolecta en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene flavonoides (entre ellos kaempferol y quercitina) y ácido hidroxicinámico.
HISTORIA Y TRADICIÓN Siempre ha sido una planta de campo poco popular. Tiene tendencia a invadir y estrangular a la planta que la alimenta. Ésta puede ser el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), *Ulex europaeus*, o de cosecha, como las judías. Sin embargo, posee propiedades medicinales. En su *Materia Medica*, Dioscórides (siglo I d.C.) cita su uso en la antigüedad combinada con miel para purgar la «bilis negra» y animar la melancolía. En 1652, Nicholas Culpeper la recomendaba «para purgar el cólera negro o quemado». Más adelante, Culpeper afirma que la que se obtiene del tomillo es la más eficaz y señala un punto interesante: que los beneficios medicinales del parásito están determinados por la planta que lo sustenta.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En línea con su uso tradicional para purgar la bilis negra, todavía se valora, aunque se use poco, para problemas que afectan al hígado y la vesícula. Se cree que apoya la función del hígado y se toma para la ictericia. Tiene un efecto ligeramente laxante y también se toma para problemas urinarios.
ESPECIES RELACIONADAS *C. europaea* y la cuscuta o cabellos de monte (*C. epilinum*) pueden usarse igual que *C. epithymum*. *C. reflexa* se emplea en la medicina ayurvédica para tratar la micción dificultosa, ictericia, dolor muscular y tos.

Cyanopsis tetragonoloba
(Leguminosas)

GUAR

DESCRIPCIÓN Anual erecta de hasta 60 cm. Hojas velludas trilobuladas. Pequeñas flores moradas y cápsulas de semillas carnosas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del subcontinente indio y se cultiva mucho en la India y Pakistán. Las cápsulas de las semillas se recolectan maduras en verano.
PARTES UTILIZADAS Cápsulas, semillas.
COMPONENTES Contiene alrededor del 86% de mucílago soluble en agua formado principalmente por galactomanano.
HISTORIA Y TRADICIÓN De la semilla molida mezclada con agua se obtiene la goma, una sustancia viscosa empleada en minería, manufactura del papel y cosmética.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La goma es un laxante eficaz por su fibra, de acción similar a la de la zaragatona (*Plantago ovata*, p. 128). Retrasa el vaciado del estómago y hace más lenta la absorción de carbohidratos. Esto parece ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y por tanto sirve para afecciones prediabéticas y en las primeras etapas de la diabetes tardía. La goma también reduce los niveles de colesterol. En la medicina india, la semilla es laxante y tónico digestivo.
ADVERTENCIAS No rebasar la dosis. La goma puede producir flatulencia, distensión abdominal y obstrucción intestinal.

Cydonia oblonga
(Rosáceas)

MEMBRILLERO, membrillo

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 8 m de altura. Hojas aovadas de color verde grisáceo. Flores blancas o rosas y fruto amarillo, con forma de pera y aromático.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sureste y centro de Asia y está adaptado en Europa, especialmente en la zona mediterránea. Crece en suelos ricos y muy húmedos, en setos y zonas de matorral. El fruto se cosecha maduro en otoño.
PARTES UTILIZADAS Fruto, semillas.
COMPONENTES El fruto contiene tanino, pectina y ácidos del fruto; las semillas, alrededor del 20% de mucílago, glicósidos cianogénicos (entre ellos amigdalina), aceite volátil y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En Grecia y en el Mediterráneo oriental ha sido valorado durante mucho tiempo como alimento y medicina. En la época de Hipócrates (460–377 a.C.) se usaba como astringente. Dioscórides (40–90 d.C.) indica una receta de aceite de membrillo que se aplicaba a heridas infectadas que pican e inflamaciones que se extienden. En climas más nórdicos suele prepararse en conserva.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es útil para la diarrea gracias a la enorme astringencia del fruto verde; es seguro en especial para los niños. El fruto y su jugo sirven en enjuagues bucales o gargarismos para úlceras bucales, problemas de las encías y gargantas inflamadas. Al cocinarlo pierde la mayor parte de su astringencia; el jarabe de membrillo se recomienda como bebida digestiva agradable y ligeramente astringente. Las semillas contienen cantidades importantes de mucílago y sirven para bronquitis y como laxante por su fibra.
ADVERTENCIAS No usar las semillas salvo bajo control profesional.

Cymbopogon citratus
(Gramíneas)

CERRILLO OLOROSO

DESCRIPCIÓN Planta muy aromática que forma matas de hasta 1,5 m de altura. Lámina de las hojas estrecha y tallos ramificados con flores.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sur de la India y Sri Lanka y hoy se cultiva en todas las zonas tropicales del mundo.
PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite esencial.



Con el CERRILLO OLOROSO *se prepara una tisana calmante.*

COMPONENTES Contiene un aceite volátil cuyos principales componentes son citral (alrededor del 70%) y citronelal. Ambos son muy sedantes.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se cultiva por su aceite, empleado para dar sabor en la cocina, como perfume y con fines medicinales.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se toma sobre todo en infusión para problemas digestivos. Relaja los músculos del estómago y los intestinos, alivia los dolores por contracciones y es adecuado en especial para los niños. En el Caribe se considera ante todo febrífugo (sobre todo cuando hay un catarro importante). Se aplica externamente en emplasto o como esencia diluida para calmar el dolor y la artritis. En la India se aplica una pasta elaborada con las hojas para la tiña.
ESPECIES RELACIONADAS *C. martinii* y *C. nardus* segregan aceites esenciales muy utilizados en jabones y detergentes.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia sin control profesional.

Cynara scolymus sin. *C. cardunculus*
(Compuestas)

ALCACHOFERA, alcachofa

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1,5 m de altura. Hojas grandes parecidas a las del cardo, verde grisáceo en la parte superior y blanco y velloso en la inferior. Cabezas de flores muy grandes de color morado verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la zona mediterránea y medra en suelo margoso y rico, en clima templado y cálido. Las plantas cultivadas con fines comerciales se renuevan cada cuatro años. Las flores sin abrir y las hojas se recolectan al principio del verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, hojas, raíz.
COMPONENTES Todas las partes de la planta contienen la lactona sesquiterpénica cinaropicrina (que es muy amarga) y mucha inulina. Las hojas contienen también cinarina que posee propiedades protectoras del hígado.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los antiguos griegos y romanos daban un gran valor a la alcachofa. Dioscórides (siglo I d.C.) recomendaba aplicar las raíces machacadas a las axilas o cualquier otra parte del cuerpo para disimular olores ofensivos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La alcachofera es una planta medicinal muy valiosa. Al igual que el cardo mariano (*Carduus marianus*, p. 71) es buena para el hígado ya que lo protege de toxinas e infecciones. Aunque las hojas son especialmente eficaces, todas las partes de la planta son amargas y estimulan las secreciones digestivas, sobre todo la bilis. Esto la hace útil para tratar problemas de vesícula, náuseas, indigestión y distensión

abdominal, con la ventaja añadida de bajar los niveles de colesterol. Una receta casera mediterránea mezcla el jugo de las hojas de alcachofa frescas con vino o agua como tónico para el hígado. La alcachofa se toma también en las primeras etapas de la diabetes tardía. Es un buen alimento para diabéticos ya que reduce bastante los niveles de azúcar. Es también útil como diurético y en Francia se ha usado para tratar afecciones reumáticas.

Cyperus esculentus
(Ciperáceas)

CHUFA, JUNCIA AVELLANADA

DESCRIPCIÓN Planta erecta de aspecto herbáceo y hasta 50 cm de altura. Tubérculos marrones y cilíndricos, hojas lanceoladas y radios de pequeñas espigas con flores de color marrón verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Originaria de la zona mediterránea, fue introducida en España y el norte de África por los árabes. Hoy se cultiva en todo el mundo, incluida la India. Los tubérculos (llamados chufas) se arrancan en invierno y verano.
PARTES UTILIZADAS Tubérculos.
COMPONENTES Contiene un 20-36% de aceite fijo, conocido como aceite de chufa.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se han encontrado chufas en las excavaciones de los primeros asentamientos del valle del Nilo y desde la antigüedad han permanecido como alimento popular en la zona. Dioscórides (siglo I d.C.) menciona en sus escritos su capacidad para proporcionar bienestar al estómago.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La chufa se considera tónico digestivo ya que tiene un efecto calorífico y desecante en el aparato digestivo y alivia la flatulencia. También favorece la producción de orina y la menstruación. El jugo se emplea para curar úlceras en la boca y las encías. La medicina ayurvédica caracteriza a las chufas como digestivas, tónicas, eficaces frente a la flatulencia y afrodisíacas. En esta tradición se toman para la flatulencia, indigestión, cólicos, diarrea, disentería, debilidad y sed excesiva.
ESPECIES RELACIONADAS Se usan muchas otras especies de *Cyperus* como alimentos o medicinas. Por ejemplo, en la herboristería china, *C. rotundus* se usa como tónico hepático, para la indigestión y para provocar la menstruación. Se piensa que *C. stoloniferus*, originaria de zonas tropicales de Asia y Australia, calma el dolor de estómago y estimula el corazón. Quizá la *Cyperus* más conocida es el papiro (*C. papyrus*) que proporcionó la fibra para el primer papel de escribir, inventado por los antiguos egipcios. El papiro también se masticaba, como la caña de azúcar, y se usaba con fines medicinales en compresas para los ojos, vendas para heridas y para abrir y secar fístulas (aberturas anormales de un órgano interno en la piel).

Cypripedium pubescens
(Orquidáceas)

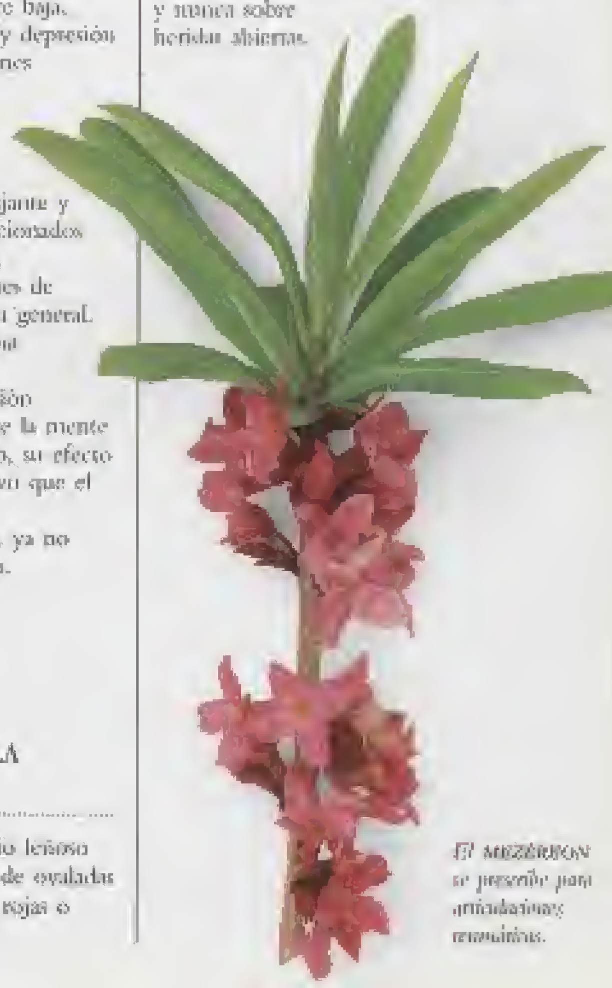
ZAPATITO AMARILLO DE DAMA

DESCRIPCIÓN Orquídea perenne con varios tallos envueltos con hojas lanceoladas anchas. Al final del verano, flores bellas y complejas de color amarillo dorado y púrpura.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del este de Norteamérica. Su hábitat natural lo constituyen bosques y pastos, pero debido al exceso de recolección es difícil encontrarlo silvestre. No se cultiva mucho.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Ha sido poco estudiado, pero se sabe que contiene un aceite volátil, resinas, glucósidos y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos lo apreciaban mucho y lo empleaban como sedante y antiespasmódico. Solía tomarse para aliviar dolores menstruales y del parto y para hacer frente al insomnio y a afecciones nerviosas. Los cherokee usaban una variedad para tratar lombrices en niños. En la tradición Fisiomédica norteamericana, esta planta tenía muchos usos. Swinburne Clymer (en *Nature's Healing Agents*, 1905) lo consideraba «de especial valor para desórdenes funcionales de los reflejos o corea, histeria, jaqueca nerviosa, insomnio, fiebre baja, inquietud nerviosa, hipocondría y depresión nerviosa acompañada de desórdenes estomacales».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Debido a su escasez y coste, hoy se usa a pequeña escala. Es sedante y relajante y trata la ansiedad, desórdenes relacionados con el estrés como palpitaciones, jaquecas, tensión muscular, ataques de pánico y afecciones neuróticas en general. Al igual que la valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146), es un buen tranquilizante. Disminuye la tensión emocional y suele calmar bastante la mente para permitir el sueño. De hecho, su efecto restaurador parece ser más positivo que el de la valeriana.
ADVERTENCIAS Dada su escasez, ya no debe usarse con fines medicinales.

Daphne mezereum
(Timeleáceas)

MEZÉREON, LAURÉOLA HEMBRA

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio leñoso de hasta 1,2 m. de altura. Hojas de ovaladas a lanceoladas. Racimos de flores rojas o rosas y pequeñas bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se halla en Europa, norte de África y oeste de Asia en bosques húmedos de montaña. Se cultiva como planta de jardín. La raíz y la corteza se recolectan en primavera.
PARTES UTILIZADAS Raíz, piel de la raíz, corteza.
COMPONENTES Contiene diterpenos (entre ellos daphnetoxina y mezereína), mucílago y taninos. La daphnetoxina y la mezereína son muy tóxicas, pero poseen propiedades antileucémicas y han sido empleadas en muchos países para tratar el cáncer.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se usaba bastante en el norte de Europa, tanto ingerido como purgante, como externamente en pomada para llagas cancerosas y úlceras de la piel. El naturalista sueco C. Linneo (1707-1778) indicaba que la corteza se aplicaba a las mordeduras de reptiles venenosos y perros rabiosos. Se dice que han muerto personas sólo por comer aves que habían ingerido las bayas, que son muy venenosas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Actualmente se considera que es demasiado venenoso para ingerirlo. Se usa a veces como antiirritante externo y es eficaz en articulaciones reumáticas al aumentar el flujo sanguíneo a la zona afectada; pero produce inflamación y, en ocasiones, ampollas.
ADVERTENCIAS No debe ingerirse en ningún caso. Sólo debe usarse externamente, bajo control profesional y nunca sobre heridas abiertas.



EL MEZÉREON se prescribe para articulaciones reumáticas.

Datura stramonium
(Solanáceas)

ESTRAMONIO, HIGUERA LOCA

DESCRIPCIÓN Anual robusta de hasta 1 m de altura. Hojas ovales y lobuladas. Flores alargadas, en forma de trompeta, de color blanco o violeta. Fruto en cápsulas espinosas como las del castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*, p. 159).
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en América, Europa, Asia y norte de África. Se cultiva para uso medicinal en Hungría, Francia y Alemania. Las hojas y las puntas floridas se cosechan en verano, y las semillas al principio del otoño, cuando se abren las cápsulas.
PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas, semillas.
COMPONENTES Contiene 0,2-0,45% de alcaloides tropánicos (sobre todo hyosciamina e hyoscina), flavonoides, withanólidos, cumarinas y taninos. Los alcaloides tropánicos son similares a los de la belladona (*Atropa belladonna*, p. 66), disminuyen las secreciones y relajan los músculos lisos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Tiene un largo historial de usos medicinales. Si se toma en dosis elevadas, produce alucinaciones. Es posible que el Oráculo de Delfos de la antigua Grecia y los incas de Suramérica lo hayan usado para sus profecías. Aunque es alucinógeno, se ha empleado tradicionalmente para tratar la locura.



Las semillas y las hojas del ESTRAMONIO *alivian el asma, pero en dosis altas son alucinógenas.*

Semillas

USOS Y EFECTOS MEDICINALES En dosis pequeñas es un remedio común para el asma, tosferina, espasmos musculares y sintomatología de Parkinson. Relaja los músculos de los tractos gastrointestinal, bronquial y urinario y disminuye las secreciones digestivas y mucosas. Al igual que la belladona, puede aplicarse externamente para aliviar dolores reumáticos y neuralgias.
ESPECIES RELACIONADAS *D. metel* y *D. innoxia*, ambas originarias de la India, se emplean para el asma, tos, fiebre y afecciones de la piel.

ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. Al ser tóxico si se rebasan las dosis pequeñas, está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Daucus carota
(Umbelíferas)

ZANAHORIA

DESCRIPCIÓN Anual (variedad cultivada) o bianual (variedad silvestre). Tallo erecto de hasta 1 m de altura con hojas plumosas. Pequeñas flores blancas y semillas verdes planas. La subespecie cultivada tiene una raíz primaria carnosa de color naranja.
HÁBITAT Y CULTIVO La zanahoria silvestre es originaria de Europa, si bien la subespecie cultivada se da ahora en todo el mundo. La raíz se cosecha a finales del verano y las semillas a finales del verano o principios del otoño.
PARTES UTILIZADAS Semillas, raíz, hojas.
COMPONENTES Las semillas de la zanahoria silvestre contienen flavonoides y un aceite volátil con asarona, carotol, pineno y limoneno. La raíz de la zanahoria cultivada consta de azúcares, pectina, caroteno, vitaminas, minerales y asparagina. Las hojas contienen cantidades relevantes de porfirinas que estimulan la glándula pituitaria y provocan un aumento de la producción de hormonas sexuales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los orígenes de la familiar zanahoria de huerta son un misterio: se cultiva como alimento nutritivo y depurativo al menos desde la antigüedad griega y romana. En el siglo I d.C., Dioscórides recomendaba las semillas para estimular la menstruación, aliviar la retención de orina y «despertar la virtud genital». La variedad cultivada no llegó a Gran Bretaña hasta el siglo XVI y las mujeres usaron sus bellas y finamente divididas hojas para adornarse el pelo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Esta verdura tan común es también un medicamento limpiador fabuloso. Refuerza el hígado y estimula el flujo de orina y la eliminación de desechos de los riñones. El jugo de las zanahorias cultivadas es delicioso y un valioso desintoxicante. Las zanahorias son ricas en caroteno que el hígado transforma en vitamina A. Este nutriente mejora la ceguera nocturna y la visión en general. La raíz cruda, rallada o machacada, constituye un tratamiento seguro para las lombrices, sobre todo en niños. Las hojas de la zanahoria silvestre son un buen diurético. Estimulan la menstruación y, en la medicina popular, se usaban para las resacas. Tanto las hojas como las semillas mitigan la flatulencia y asientan la digestión.
ADVERTENCIAS No tomar las semillas de zanahoria, que pueden ser abortivas, durante el embarazo.

Desmodium gangeticum
(Leguminosas)

SALPAN

DESCRIPCIÓN Perenne arbustiva de hasta 1,2 m. Tallos leñosos, hojas aovadas, flores blancas o lilas y cápsulas de semillas redondeadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la India y del sur de Asia y África. Se halla en el sotobosque de las selvas tropicales.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil y un alcaloide.
HISTORIA Y TRADICIÓN La raíz es amarga y tónica. En la medicina ayurvédica se emplea para mejorar el apetito y la digestión y para tratar la disentería y las hemorroides. Esta planta se da también para procesos febriles y catarrales como la bronquitis y el asma.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES
D. adscendens que crece en África, América del Sur y otras zonas tropicales, se usa en el oeste de África y en Europa para el asma y problemas de hígado como la hepatitis. Un estudio preliminar de Gana indica que su acción protectora sobre el hígado es importante.

Dianthus superbus
(Cariofiláceas)

QU MAI, CLAVELITO

DESCRIPCIÓN Perenne erecta de hasta 50 cm o más. Hojas lanceoladas y estrechas. Flores grandes, delicadas y perfumadas, de color rosa o lila.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en China, Japón y Europa. Se encuentra formando matas en hendiduras y en las laderas de las colinas. Se cultiva en las provincias orientales de China y se cosecha en flor en verano y otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil con eugenol, benzoato de bencilo y salicilato de metilo.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se cita por primera vez en el herbolario chino *Shen'nong Bencaojing*, escrito en el siglo I d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la medicina tradicional china (*ver* pp. 38-41), el sabor amargo de *qu mai* elimina el «calor húmedo» y se ha usado principalmente para tratar afecciones de calor dolorosas de los riñones y las vías urinarias, como

cálculos renales, infecciones del tracto urinario y sangre en la orina. Se usa poco sola, pero tomada con *dan shen* (*Salvia miltiorrhiza*, p. 129) provoca la menstruación. Esta planta se usa también para el estreñimiento y algunos tipos de eczema.
Investigación Estudios realizados en China indican que las puntas floridas constituyen la parte más diurética de la planta.
Especies relacionadas La clavellina (*D. caryophyllus*), de origen mediterráneo, tiene componentes similares y en la herboristería europea ha sido recetada tradicionalmente para desórdenes coronarios y nerviosos.

Dictamnus albus
(Rutáceas)

Díctamo blanco

Descripción Arbusto muy aromático, perenne y velloso, de hasta 80 cm de altura. Hojas compuestas y espigas de flores de cinco pétalos de color blanco o rosa con rayas moradas.
Hábitat y cultivo Crece en el sur y centro de Europa y en el norte de Asia. Prefiere zonas boscosas y cálidas. Las puntas con flores se recolectan al final del verano, la raíz, normalmente, en otoño.
Partes utilizadas Raíz, puntas floridas.
Componentes Su potente aceite volátil contiene estragol, anetol y un alcaloide tóxico, la dictamnina.



Las flores del DÍCTAMO BLANCO *se usaban para elaborar un preparado que se absorbía por la nariz y servía para tratar resfriados.*

Historia y tradición Esta planta exuda tal cantidad de aceite volátil que, en condiciones de calor y sequedad, encender una cerilla cerca puede hacer que arda toda la planta. Se ha usado para dar sabor a licores y, en zonas de Siberia, para preparar tisanas. En la medicina popular europea se le consideraba antídoto para venenos, peste y mordeduras de todo tipo de animales venenosos.
Usos y efectos medicinales Aunque los herbolarios no suelen utilizarlo hoy día, su acción es parecida a la de la ruda (*Ruta graveolens*, p. 262) en que estimula mucho los músculos del útero provocando la menstruación y, a veces, el aborto. En contraste, su efecto sobre el tracto gastrointestinal es antiespasmódico. El díctamo blanco relaja el intestino y actúa como tónico suave para el estómago. Se ha usado también para afecciones nerviosas.
Advertencias Esta planta es tóxica. Tomar sólo bajo control profesional. No ingerir durante el embarazo.

Digitalis lutea
(Escrofulariáceas)

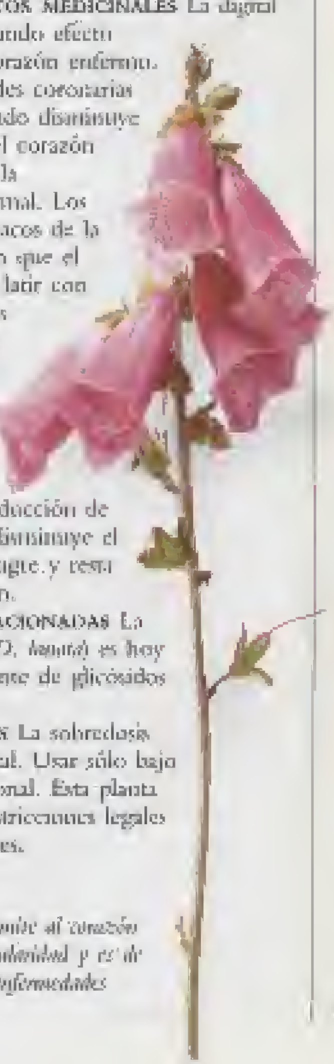
Digital amarilla

Descripción Perenne erecta de hasta 1 m de altura. Hojas estrechas y lanceoladas. Espigas de flores amarillas con forma de campana.
Hábitat y cultivo Es originaria del centro y oeste de Europa y crece en bosques, setos y zonas montañosas. En Rusia se cultiva para usos medicinales. Las hojas se cosechan al segundo verano de cultivo.
Partes utilizadas Hojas.
Componentes Contiene glicósidos cardiacos (entre ellos los cardenólidos α-acetildigitoxina, acetildigitoxina y lanatósido). Todos ellos fortalecen las palpitaciones del corazón debilitado.
Historia y tradición A diferencia de la especie relacionada digital (*D. purpurea*, ver entrada siguiente), la digital amarilla no parece haber sido importante en la herboristería europea.
Usos y efectos medicinales Se utiliza poco en herboristería, pero en realidad es una alternativa menos tóxica que la digital morada y la digital lanosa (*D. lanata*). Los efectos medicinales son similares pero sus alcaloides se metabolizan y expulsan del cuerpo con más facilidad. Al igual que otras digitales, esta planta fortalece el corazón debilitado aumentando la fuerza de las contracciones, ralentizando y regularizando el ritmo cardiaco y bajando la tensión al estimular la producción de orina que disminuye el volumen global de sangre.
Especies relacionadas Digital (*ver entrada siguiente*).
Advertencias En dosis elevadas puede ser mortal. Usar sólo bajo control profesional. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Digitalis purpurea
(Escrofulariáceas)

Digital, dedalera

Descripción Perenne de hasta 1,5 m de altura. Presenta un solo tallo erecto y hojas anchas lanceoladas. Espigas largas de flores con forma de campana y color rosa púrpura o blanco.
Hábitat y cultivo Es originaria del oeste de Europa. Aunque también se cultiva, se considera mejor la silvestre. Las hojas se recolectan en verano.
Partes utilizadas Hojas.
Componentes Contiene glicósidos cardiacos (entre ellos digoxina, digitoxina y lanatósidos); antraquinonas, flavonoides y saponinas. La digitoxina fortalece pronto el ritmo cardiaco pero se expulsa muy lentamente. Por tanto, para tratamientos prolongados es preferible la digoxina.
Historia y tradición En la historia médica, la digital se considera un descubrimiento de William Withering, un médico rural del siglo XVIII que, intrigado por una fórmula de un herbolario local, investigó los posibles usos médicos de esta planta. Su trabajo llevó a la fabricación de un medicamento que ha salvado muchas vidas.
Usos y efectos medicinales La digital ejerce un profundo efecto tónico en el corazón enfermo. Las enfermedades coronarias empeoran cuando disminuye la capacidad del corazón para mantener la circulación normal. Los glicósidos cardiacos de la digital permiten que el corazón pueda latir con más fuerza, más despacio y con regularidad, sin necesitar más oxígeno. Al mismo tiempo, estimula la producción de orina, lo cual disminuye el volumen de sangre y resta carga al corazón.
Especies relacionadas La digital lanosa (*D. lanata*) es hoy la principal fuente de glicósidos cardiacos.
Advertencias La sobredosis puede ser mortal. Usar sólo bajo control profesional. Esta planta está sujeta a restricciones legales en algunos países.



La DIGITAL *permite al corazón latir con más regularidad y es de gran valor para enfermedades coronarias.*

Dioscorea opposita sin. *D. batatas*

(Dioscoreáceas)

SHAN YAO (CHINO), ÑAME CHINO

DESCRIPCIÓN Perenne trepadora de hasta 3 m de altura. Raíz gruesa y carnosa, tallo esbelto y estriado, hojas triangulares y cabezas de una sola flor.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en China, Japón y sureste asiático. Tanto silvestre como cultivada, prefiere laderas soleadas. La raíz se arranca en invierno.
PARTES UTILIZADAS Raíz.



SHAN YAO es una enredadera que se halla en las laderas soleadas de China, Japón y el sureste asiático.

COMPONENTES Contiene saponinas esteroidales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha empleado con fines medicinales al menos durante dos mil años. Forma parte de la «píldora de ocho ingredientes» recetada tradicionalmente en China para hipertiroidismo, nefritis y diabetes. La raíz se toma también como verdura.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un tónico suave que se da para la fatiga, pérdida de peso y falta de apetito. La raíz fortalece la digestión débil, mejora el apetito y puede ayudar a cohesionar deposiciones líquidas. Combate el exceso de sudor, la micción frecuente y la sed crónica y se da también para tos crónica y disnea. Además, se receta para el flujo vaginal y la espermatorrea (emisión involuntaria del semen). Al igual que otras especies de ñame, su uso tradicional señala un efecto hormonal.
ESPECIES RELACIONADAS Se cultivan otras muchas especies de ñame para alimentación, con fines medicinales o como fuente natural de hormonas. El ñame silvestre (*D. villosa*, p. 89) de México es el más conocido. Segrega diosgenina, un precursor de las hormonas femeninas empleado en las píldoras anticonceptivas.

Dipsacus fullonum

(Dipsáceas)

CARDENCHA, CARDO DE CARDAR

DESCRIPCIÓN Perenne de tallo espinoso y acanalado de hasta 2 m de altura. Hojas lanceoladas y flores de color lila que salen en cabezas ganchudas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es común en toda Europa y oeste de Asia. Medra en baldíos, escarpes y bordes de los caminos. Se cultiva sólo a pequeña escala. La raíz se arranca a finales del verano.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene inulina, sustancias amargas y un escabiósido.
HISTORIA Y TRADICIÓN Las cabezas de la cardencha son más conocidas como instrumento para cardar lana y todavía se usan para peinar determinados tejidos, por ejemplo, el tapete verde de las mesas de billar. En medicina, la raíz se utilizaba para afecciones como verrugas, fístulas (conductos anormales que se abren a través de la piel) y llagas cancerosas. Los primeros herbolarios llamaron «baño de Venus» al agua que recoge la hoja y pensaban que era muy buena para los ojos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La raíz de la cardencha se usa muy poco hoy día y no hay acuerdo acerca de sus aplicaciones terapéuticas. Se piensa que es diurética, inductora del sudor y calmante estomacal y limpia el aparato digestivo mejorando la digestión. Debido a su aparente astringencia, se considera útil para la diarrea. También se cree que mejora el apetito, tonifica el estómago y actúa en el hígado ayudando en la ictericia y en problemas de vesícula. No hay un cuadro claro de los efectos de la cardencha pero su proximidad a la familia del cardo indica que merece un estudio a fondo.

Dorema ammoniacum

(Umbelíferas)

DOREMA AMONIACAL

DESCRIPCIÓN Planta perenne muy grande de hasta 3 m de altura. Tallo robusto, hojas compuestas y umbelas de flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del centro de Asia, Irán y norte de Rusia. Al hacerle una incisión, el tallo exuda una goma lechosa que se prensa formando bloques y se muele para obtener polvo.
PARTES UTILIZADAS Oleogomorresina.
COMPONENTES Contiene resina (60–70%), goma, aceite volátil (con ferulено y acetato de linalilo), ácido salicílico libre y cumarinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Su valor medicinal ha sido apreciado desde la antigüedad y la menciona Hipócrates (460–377 a.C.). Libia es una zona donde era común recolectarla.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa en la medicina india y también en la Occidental. Todavía se encuentra en la *British Pharmacopoeia* como antiespasmódica y expectorante que provoca la expulsión de la mucosidad espesa. Es un tratamiento específico para la bronquitis crónica, asma y tos persistente. A veces se usa también para provocar sudor o menstruación.
OTRAS ESPECIES Es similar, medicinalmente, a la asafétida (*Ferula assa-foetida*, p. 208) y a *Ferula gummosa* (p. 209).

Dorstenia contrayerva

(Urticáceas)

CONTRAYERVA

DESCRIPCIÓN Planta perenne sin tallo de hasta 30 cm de altura. Hojas palmadas y flores verdosas en largos pedúnculos.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del centro y el sur de América y de las islas del Caribe. Suele recogerse silvestre.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizada tradicionalmente contra el veneno y las mordeduras venenosas. En la medicina maya y azteca se empleaba con diversos fines, entre ellos, en emplasto, para drenar pus.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El rizoma se considera aromático, estimulante y sudorífico. Se usa a veces en las primeras etapas de fiebres graves como las tifoideas; se da también para problemas gastrointestinales como la diarrea y la disentería. No existen estudios científicos que avalen su fama como antídoto.
ESPECIES RELACIONADAS *D. convexa*, originaria de Zaire, se usa como cicatrizante de heridas; *D. klainei* se usa en gargarismos en África tropical.

Drosera rotundifolia

(Droseráceas)

ATRAPAMOSCAS

DESCRIPCIÓN Perenne insectívora siempreverde de hasta 15 cm de altura. Flores blancas pequeñas. Las hojas acharneladas con forma de cuchara y bordes erizados segregan un fluido pegajoso (rocío) que atrapa los insectos. Se digieren al cerrarse la hoja.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en Europa,

Asia y norte de América y se encuentra en terrenos pantanosos a más de 1.800 m de altitud. Antes se recogía en flor en verano. Esta especie es ahora escasa y no debe recolectarse silvestre.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene naftaquinonas, enzimas, flavonoides y aceite volátil. Las naftaquinonas son antimicrobianas, antiespasmódicas y antitusígenas.
Historia y tradición En los siglos XVI y XVII se la consideraba remedio para la melancolía. En su *Irish Herbal* (1735), K'Eogh aconsejaba usarla para «consumir las llagas podridas».
Usos y efectos medicinales Es muy buena para tratar afecciones espasmódicas del pecho como tosferina, asma



Durante un tiempo se consideró a la ATRAPAMOSCAS *planta afrodisíaca ya que mantenía su rocío incluso a pleno sol.*

bronquial y asma. Al relajar los músculos del tracto respiratorio, facilita la respiración, alivia la disnea y disminuye los espasmos de la tosferina. Suele hacerse un jarabe mezclándola con tomillo y sirve para la tos de los niños. Esta planta se receta para problemas gástricos.
Especies relacionadas *D. peltata*, que crece en Asia y Australia, se usa externamente para favorecer la formación de ampollas en la piel (ayuda a acelerar la salida de toxinas en la artritis y el reumatismo) e internamente para la sífilis.

Dryopteris filix-mas sin. *Aspidium filix-mas* (Polipodiáceas)

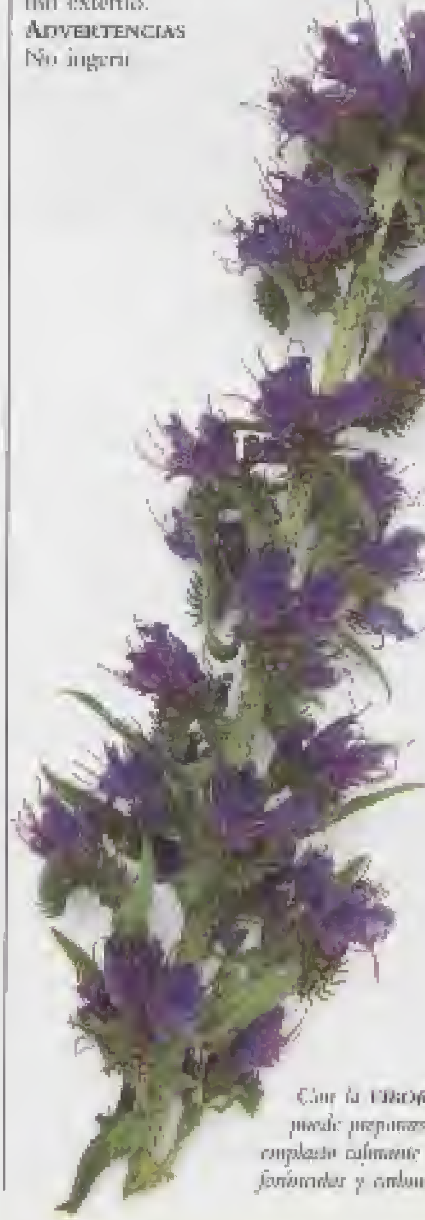
Helecho macho, dentabrón

Descripción Helecho perenne de hasta 1 m de altura. Rizoma enmarañado marrón y frondas anchas y extendidas.
Hábitat y cultivo Se encuentra en todas las regiones templadas de Europa, Asia y América. Prefiere terrenos muy húmedos y umbríos. El rizoma se arranca en otoño y debe usarse dentro del año siguiente a la cosecha; después pierde su eficacia farmacológica.
Partes utilizadas Rizoma.
Componentes Contiene una oleorresina (6%) con derivados de floroglucinol o filicina, responsable de su acción vermífuga. Además, contiene triterpenos, alcanos, un aceite volátil y resina.
Historia y tradición En su traducción del siglo XVI de los escritos de Dioscórides, Laguna recomienda tomar la raíz con agua endulzada con miel para destruir la solitaria. Aparte del uso medicinal, la tradición popular europea consideraba al helecho macho uno de los remedios más seguros contra la brujería, una creencia documentada en la Alemania rural hasta bien entrado el siglo XIX.
Usos y efectos medicinales Es una de las «plantas contra las lombrices» más eficaz; la raíz o la oleorresina que segrega constituye un tratamiento específico para la solitaria. Actúa paralizando los músculos de la tenia y forzándole a relajar su agarre en el intestino. Si la raíz se toma con un purgante no graso —Dioscórides recomendaba escamonea (*Convolvulus scammonia*) o eléboro negro (*Helleborus niger*, p. 217)— expulsa el parásito.
Advertencias Es muy tóxico y debe ser administrado únicamente por un profesional. En dosis excesivas puede dañar el hígado y producir ceguera. Está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Echium vulgare (Borragináceas)

Viborera, viperina

Descripción Perenne muy vellosa de hasta 1 m de altura. Hojas estrechas y punzantes. Espigas densas con racimos de flores de color rosa a violeta.
Hábitat y cultivo Es originaria de Europa y se halla en terrenos sin cultivar, bordes de los caminos y en regiones costeras y de tierras bajas. Las puntas floridas se recogen al final del verano.
Partes utilizadas Puntas floridas.
Componentes Contiene alcaloides pirrolizidínicos, alantoína, y mucílago. Aislados, los alcaloides pirrolizidínicos son tóxicos para el hígado. La alantoína ayuda a cicatrizar heridas.
Historia y tradición Como sugiere su nombre, se consideraba remedio y prevención para la mordedura de víbora. En *The Art of Simpling* de 1656, William Coles describe así la planta: «Con los tallos moteados como una serpiente o una víbora y es el mejor remedio contra el veneno y la picadura de escorpiones». Cuatro años antes, el herbolario inglés Nicholas Culpeper ensalzaba su efecto frente a «la mordedura de víboras» pero enumeraba también otros usos: «Las semillas bebidas con vino dan abundancia de leche al pecho de la mujer. Tomando lo mismo, se calman los dolores de ijadas, espalda y riñones».
Usos y efectos medicinales Es similar en muchos aspectos a la borraja (*Borago officinalis*, p. 177); ingeridas, ambas son sudoríficas y diuréticas. Se ha tomado también para tratar afecciones pectorales ya que el mucílago calma la tos seca y favorece la expectoración. El alto contenido de mucílago ha demostrado ser útil también para problemas dermatológicos. En emplasto o cataplasma, es un bálsamo eficaz para forúnculos y carbuncos. Esta planta ha caído últimamente en desuso, en parte por la falta de interés en sus posibilidades medicinales y en parte por los alcaloides pirrolizidínicos que, aislados, son tóxicos. La viborera es segura en uso externo.
Advertencias No ingerir.



Con la VIBORERA *puede prepararse un emplasto calmante para forúnculos y carbuncos.*

Eclipta prostrata sin. *E. alba*
(Compuestas)

ECLIPTA RASTRERA

DESCRIPCIÓN Anual ramificada de hasta 60 cm de altura. Hojas lanceoladas y flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de África, Asia y Australia. Hoy se halla en todas las zonas tropicales y es muy común en la India, China y en Australia, en Queensland y Nueva Gales del Sur. Se cosecha a principios del otoño.



La ECLIPTA RASTRERA se toma en la India y China para detener la aparición temprana de canas.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene saponinas, entre ellas ecliptina.
HISTORIA Y TRADICIÓN La eclipta rastrera aparece por primera vez en escritos sobre hierbas en la *Tang Materia Medica* china del año 659 d.C. Contiene un pigmento negro utilizado en la India para teñir el pelo; las madres lavan la cabeza del bebé con un cocimiento de las hojas para favorecer el crecimiento del cabello. Se usa también como tinta para tatuajes. Además, las hojas se toman como verdura.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Tiene usos muy parecidos en la medicina china y en la ayurvédica. En ambas tradiciones, el cocimiento sirve para vigorizar el hígado, evitar las canas prematuras y cortar hemorragias, especialmente del útero. En la tradición china se la considera tónico *yin*; en la ayurvédica se cree que evita el envejecimiento. En el Caribe, el zumo se toma a veces para el asma y la bronquitis y se usa también para tratar glándulas inflamadas así como mareos, vértigo y visión borrosa. Esta planta, en uso externo, se emplea para problemas dermatológicos y cicatrizar heridas.

Embelia ribes
(Mirsináceas)

EMBELIA

DESCRIPCIÓN Trepadora de hojas cortas y elípticas, flores de color blanco o blanco verdoso y fruto redondeado rojo o negro.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la India y del sureste de Asia y crece en zonas escarpadas. El fruto se cosecha maduro.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene naftaquinonas, entre ellas embelina. La embelina estimula la producción de estrógeno y progesterona y puede tener un efecto anticonceptivo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En Asia se ha usado como remedio casero para expulsar lombrices. Esta planta es también diurética, alivia la flatulencia y se emplea para indigestión, cólico, estreñimiento y debilidad.
INVESTIGACIÓN Ha sido estudiada desde los años ochenta por sus posibilidades anticonceptivas.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Emblica officinalis
(Euforbiáceas)

ZARRAMONERA, AMALAKI

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hojas plumosas y flores de color verde pálido. Fruto redondeado verde claro o amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la India y de Oriente Medio y se cultiva por el fruto.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene un aceite fijo, un aceite volátil y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Aparece en un texto de medicina ayurvédica del siglo VII. Se dice que el sabio Muni Chyawan recobraba su vitalidad con este fruto.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente y se da para mitigar los efectos del envejecimiento y reparar órganos. En la medicina ayurvédica, se receta el zumo del fruto para fortalecer el páncreas de los diabéticos. El zumo se da también para tratar problemas oculares, dolor de las articulaciones, diarrea y disentería.

Entada phaseoloides
(Leguminosas)

ENTADA

DESCRIPCIÓN Planta leñosa de hojas compuestas y racimos de flores como las del guisante. Las cápsulas de las semillas son grandes, planas y marrones y contienen semillas negras brillantes. Llega a tener 1,5 m de longitud, lo que la convierte en la mayor legumbre cultivada del mundo.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Australia y las regiones tropicales de Asia y África. Las semillas se recolectan cuando maduran las cápsulas.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene grandes cantidades de saponinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Las hojas jóvenes y las semillas tostadas se comen como verdura. Con la fibra de los tallos se fabrican redes de pesca, cuerdas y velas. Debido al alto contenido de saponinas (sustancia que hace espuma al agitarse en el agua), se ha empleado para lavar el cabello.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los aborígenes australianos utilizan las semillas para tratar la infertilidad femenina y la indigestión y también como calmante.

Equisetum arvense
(Equisetáceas)

COLA DE CABALLO MENOR, EQUISETO MENOR

DESCRIPCIÓN Planta perenne con un tallo fértil de color amarillento de hasta 35 cm de altura, seguido de un tallo estéril, dentado y segmentado, de hasta 60 cm de altura. En éste, verticilos de hojas con forma de aguja.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa, norte de África, norte de Asia y América. Es una planta común que prefiere suelos muy húmedos. Los tallos estériles se cosechan en verano; se dejan secar con cuidado y se desechan las partes descoloridas.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene grandes cantidades de ácido silícico y silicatos (alrededor del 15%), flavonoides, ácidos fenólicos, alcaloides (entre ellos nicotina) y esteroles. La mayor parte de la eficacia de esta planta se debe a su alto contenido de sílice, una buena parte de la cual es soluble y puede ser absorbida. La sílice fortalece la regeneración de tejidos conjuntivos.
HISTORIA Y TRADICIÓN La cola de caballo es una planta primitiva, descendiente de los enormes árboles del Paleozoico (hace 600-375 millones de años). Por su alto contenido de sílice es abrasiva y antes se utilizaba para pulir metal y madera y como escobilla para limpiar botellas. Solía atarse a la cola del ganado para que ayudara a espantar las moscas. Fue considerada planta cicatrizante durante mucho tiempo. El herbolario inglés John Gerard escribía en 1597: «Dioscórides dice que la cola de caballo machacada y puesta sobre la herida, la cura perfectamente, aunque sea profunda, como añadía Galeno».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Como



La COLA DE CABALLO corta hemorragias y es astringente y diurética.

tifica su uso tradicional, la cola de caballo es un coagulador excelente. Tapona heridas; corta hemorragias nasales y disminuye los esputos con sangre. Además, posee un efecto astringente en el sistema genitourinario y resulta especialmente buena cuando existe hemorragia en el tracto urinario y en casos de cistitis, uretritis y enfermedades de la próstata. Ayuda a acelerar la reparación del tejido conjuntivo dañado, mejorando su resistencia y elasticidad. Esta planta se prescribe también para tratar problemas reumáticos y artríticos, para dolencias del tórax tales como el enfisema, para la hinchazón crónica de las piernas y para varias enfermedades más. El cocimiento de esta planta, añadido al baño, va bien para torceduras y fracturas de curación lenta así como a ciertas afecciones de la piel como el eczema.

ADVERTENCIAS No usar más de seis semanas seguidas, salvo bajo control profesional, ya que puede producir irritación en el tracto digestivo. No confundir *E. arvense* con *E. palustre* (una planta mucho mayor pero de aspecto parecido) que contiene alcaloides tóxicos.

Erigeron canadensis sin. *Conyza canadensis*

(Compuestas)

ZARRAMAGA, ERIGERON

DESCRIPCIÓN Anual erecta de hasta 1 m de altura. Hojas lanceoladas, estrechas y de color verde oscuro. Racimos de pequeñas flores blancas que pronto se convierten en copetes blancos y sedosos.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del norte de América y hoy es común también en el sur y en Europa. Medra en tierras sin cultivar y recién desbrozadas, a menudo invadiendo en grandes hileras. Se recoge silvestre cuando está en flor.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

COMPONENTES Contiene un aceite volátil (que incluye limoneno, terpineol y linalol), flavonoides, terpenos, ácidos de la planta y taninos.

HISTORIA Y TRADICIÓN En la herboristería tradicional norteamericana, la zarramaga se hervía para hacer vapor y perfumar las cabañas, se aspiraba por la nariz como estornutatorio durante un resfriado y se quemaba para producir un humo que repelía los insectos.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente y se toma para problemas gastrointestinales como la diarrea y la disentería. El cocimiento parece ser muy eficaz para las hemorroides que sangran. Esta planta se usa a veces como diurética para problemas de la vejiga, para eliminar toxinas en afecciones reumáticas y para tratar la gonorrea y otras enfermedades urinogenitales.

ESPECIES RELACIONADAS Los houma usaban *E. philadelphicus* para problemas menstruales. *E. affinis*, una especie mexicana, se emplea para preparar un polvo dentífrico y para tratar el dolor de muelas.



Los nativos norteamericanos usaban la ZARRAMAGA *con fines medicinales y rituales.*

Eriodictyon californicum

(Hidrofiláceas)

YERBA SANTA

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde y pegajoso de hasta 2,5 m de altura. Hojas lanceoladas y estrechas de color verde oscuro en la parte superior y blanco velloso en la inferior. Racimos de flores blancas o azules con forma de trompeta.

HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Estados Unidos (California y Oregón) y del norte de México y crece en las laderas secas de las montañas. Se da en altitudes superiores a los 1.200 m.

PARTES UTILIZADAS Hojas.

COMPONENTES Contiene un aceite volátil, flavonoides (entre ellos eriodictiol) y resina.

HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre de yerba santa, cómo se la conoce también en inglés, se lo dieron los colonos españoles que aprendieron sus virtudes medicinales de los nativos americanos. Las hojas solían tomarse en infusión para tos, resfriados, inflamación de garganta, catarro y asma. Esta infusión se empleaba también como loción para calmar la fiebre y con las hojas machacadas se preparaba un emplasto para tratar llagas. El *Eclectic Medical Journal* publicó un artículo sobre la yerba santa en 1875. Esta planta se hallaba en la *Pharmacopoeia of the United States* (1894).

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta aromática con un sabor dulce y agradable, muy buena como expectorante, que se usa para tratar traqueítis, bronquitis, asma y otras dolencias parecidas del tracto respiratorio.

Ervatamia coronaria

(Apocináceas)

JAZMÍN DE MONTAÑA

DESCRIPCIÓN Arbusto perenne de hasta 2 m de altura. Hojas elípticas de color verde oscuro. Flores blancas muy perfumadas.

HÁBITAT Y CULTIVO Se cultiva en la India, Malasia e Indonesia.

PARTES UTILIZADAS Raíz, hojas, látex, madera.

COMPONENTES Contiene alcaloides y resinas.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la medicina ayurvédica, la raíz y el látex se usan para expulsar lombrices. La raíz se mastica también para aliviar el dolor de muelas. Con el látex se tratan cataratas (especialmente en las primeras fases), inflamaciones oculares y deficiencia visual. El jugo de las hojas constituye un tratamiento calmante para irritaciones de la piel y heridas. La madera baja la fiebre. En Indonesia, el cocimiento de la raíz se toma para la diarrea.

ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional.

Eryngium maritimum
(Umbelíferas)

ERINGIO MARÍTIMO

DESCRIPCIÓN Perenne siempreverde de hasta 60 cm de altura. Hojas plateadas y punzantes y flores diminutas en verano.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en zonas costeras de Europa; prefiere suelos arenosos. La raíz se arranca en otoño.



El ERINGIO MARÍTIMO tiene unas hojas plateadas características y suele hallarse en las costas europeas.

PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene saponinas, cumarinas, flavonoides y ácidos de la planta.
HISTORIA Y TRADICIÓN En el siglo XVII, en Inglaterra esta raíz se confitaba y se tomaba como dulce. Se consumía también para prevenir el escorbuto. En su *Irish Herbal* (1735), K'Eogh afirma que «provoca la orina y la menstruación, facilita la flatulencia y elimina obstrucciones del hígado, riñones y vejiga». En tiempos de K'Eogh, el eringio marítimo era una planta medicinal muy popular y se consideraba útil para tratar una serie de afecciones neurológicas, entre ellas la parálisis y las convulsiones. Se usaba también como afrodisíaco.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería europea contemporánea se usa como diurético. Se prescribe para la cistitis y uretritis y se toma para aliviar los cálculos renales. No es probable que disuelva realmente las piedras, pero sí que ayude a retrasar su formación. Se usa también para tratar el agrandamiento o inflamación de la próstata y puede ser bueno para problemas de tórax.

Erythraea centaurium
(Gencianáceas)

CENTAURA MENOR, HIEL DE LA TIERRA

DESCRIPCIÓN Bianual de hasta 24 cm con roseta de hojas basales. Racimos de flores de cinco pétalos de color rosa.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y del suroeste de Asia y hoy se encuentra en regiones templadas de todo el mundo. Se cosecha en verano justo antes de la floración.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene muchos componentes amargos, entre ellos secoiridoides que se hallan también en la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97).
HISTORIA Y TRADICIÓN Según la mitología clásica, el centauro Quirón la usó para curar la herida de una flecha envenenada.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una de las plantas amargas más útiles. Fortalece la función digestiva, especialmente en el estómago. Al aumentar las secreciones estomacales, acelera la disgregación de los alimentos. También estimula el apetito e incrementa la producción de bilis. Es necesario tomarla durante algunas semanas. El preparado debe sorberse lentamente para que los componentes (detectables en una dilución de hasta 1:3.500) puedan estimular la acción refleja por todo el tracto digestivo superior.
AUTOMEDICACIÓN **Digestión débil**, p. 306; **gases e hinchazón**, p. 306.

Erythrina variegata
(Leguminosas)

DADAP (HINDI)

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de hasta 6 m de altura. Tallos espinosos, hojas con hojuelas triangulares y flores rojas como la del guisante.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en los bosques caducifolios de la mayor parte del subcontinente indio. Se cultiva para apoyar las plantas de la pimienta.
PARTES UTILIZADAS Corteza, hojas.
COMPONENTES Se desconocen.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la medicina ayurvédica se emplea para tratar afecciones inflamatorias, dolores menstruales y problemas relacionados con la comida y la digestión, entre ellos anorexia, flatulencia, cólico y lombrices. La corteza se usa para problemas de la piel, fiebre y lepra. A las heridas suele aplicarse una pasta hecha con las hojas.

Erythronium americanum
(Liliáceas)

DIENTE DE PERRO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 25 cm de altura que nace de un pequeño cormo. Tiene dos hojas oblongas jaspeadas de morado y un lirio grande amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de América del Norte y se encuentra sobre todo en el este, desde New Brunswick hasta Florida. Prefiere bosques muy húmedos y terreno abierto. Las hojas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Se sabe muy poco de sus componentes. Contiene a-metilenbutirolactona.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos lo usaban poco. Los colonos europeos consideraron que sus propiedades medicinales eran similares a las del cólquico (*Colchicum autumnale*, p. 191). El diente de perro estuvo en la *Pharmacopeia of the United States* de 1820 a 1863 como tratamiento para la gota.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La infusión de las hojas sirve para problemas de la piel como úlceras y tumores, y para glándulas agrandadas. El diente de perro suele emplearse para tratar la piel escrofulosa derivada de una infección tubercular. Las hojas (de toda la planta) pueden aplicarse también en emplasto para afecciones dermatológicas. Aunque las hojas frescas son muy eméticas, raramente se usan para provocar el vómito.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional.

Erythroxylum coca
(Eritroxiláceas)

COCA

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde de hasta 3 m de altura. Hojas aovadas alternas y pequeñas flores blancas. Bayas rojas pequeñas, cada una de ellas con una sola semilla.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Perú y Bolivia y crece en zonas muy lluviosas de los Andes orientales en altitudes de 1.500 m. Se cultiva sobre todo para el mercado ilegal. Las hojas se cosechan cuando empiezan a rizarse.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene cocaína y otros alcaloides, un aceite volátil, flavonoides, vitaminas A y B2 y minerales. La acción estimulante y anestésica de esta planta se debe en gran medida a la cocaína.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los indígenas de los Andes llevan unos saquitos con hojas de coca y lima que van masticando durante el día. Los primeros viajeros europeos observaron que las personas que mascaban



La COCA *se cultiva en los Andes y masticada como tónico contrarresta los efectos del resfriado.*

coca nunca tenían problemas de dientes o encías y la medicina popular local consideraba esta planta como tratamiento para el dolor de muelas. El extracto de la hoja de la coca se usa todavía para dar sabor a bebidas de cola, pero hace ya mucho tiempo que se ha prohibido incluir la cocaína en las fórmulas.

Usos y efectos medicinales En Bolivia y Perú, las hojas de la coca suponen una parte importante de la cultura y la herboristería de los pueblos indígenas aymara y quechua. La altitud, el frío y la dieta pobre dan lugar a importantes demandas físicas en la población. Las hojas de la coca, masticadas con lima o ceniza, liberan pequeñas cantidades de los componentes activos que actúan como tónico y ayudan a bloquear los efectos del frío, el agotamiento o la mala nutrición. En América del Sur, las hojas de la coca también se usan con fines medicinales para náuseas, vómitos y asma y se han empleado para acelerar la convalecencia. La cocaína extraída de las hojas de la coca se usa legalmente en la medicina convencional como anestésico local. Se toma también de forma ilegal como droga estimulante y narcótica. Como sustancia química aislada, la cocaína es extremadamente adictiva.

Advertencias Tomar sólo bajo control profesional. La coca está sujeta a restricciones legales en la mayoría de los países.

Eschscholzia californica

(Papaveráceas)

AMAPOLA DE CALIFORNIA

Descripción Anual o perenne de hasta 60 cm de altura. Hojas finamente recortadas y flores de colores naranja, amarillo, rosa o rojo intensos.

Hábitat y cultivo Procede del oeste de América del Norte. Es muy cultivada como planta de jardín. Prefiere suelos arenosos.

Partes utilizadas Partes aéreas.

Componentes Contiene alcaloides (entre ellos protopina, cryptopina y quelidonina) y glicósidos de flavona.

Historia y tradición Los nativos americanos usaban la savia de esta planta por sus propiedades calmantes, especialmente para el dolor de muelas.

Usos y efectos medicinales Aunque está muy relacionada con la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242), su efecto en el sistema nervioso central es claramente distinto. La amapola de California no es un narcótico. De hecho, tiende a normalizar su función psicológica. Tiene efectos antiespasmódico, sedante y analgésico suaves que le dan valor en herboristería para tratar problemas físicos y psicológicos en niños. Puede ser también buena para intentar superar la incontinencia nocturna de orina, dificultad para dormir y tensión nerviosa y ansiedad.



La AMAPOLA DE CALIFORNIA *contiene un látex sedante, calmante y antiespasmódico. Constituye un remedio suave adecuado para niños.*

Eucalyptus smithii

(Mirtáceas)

EUCALIPTO

Descripción Árbol aromático siempreverde de hasta 50 m de altura.

Hábitat y cultivo Es originario de Australia y hoy crece en regiones templadas y subtropicales de todo el mundo.

Partes utilizadas Aceite esencial.

Componentes El aceite volátil contiene alrededor del 70% de eucaliptol (1,8-cineol) así como pineno, limoneno, α-terpineol y linalol. Si bien es similar al aceite de otras especies relacionadas, este aceite parece ser mejor tolerado por la piel.

Usos y efectos medicinales La esencia de eucalipto se usa en aromaterapia y también como desinfectante y antiséptico para el tratamiento de afecciones virales, infecciones de la piel u otras, y como descongestionante.

Advertencias Aunque es menos tóxico que los aceites de otras especies, la esencia de *E. smithii* debe emplearse con precaución. Seguir las instrucciones indicadas en el producto o pedir consejo a un profesional.

Eucommia ulmoides

(Eucomiáceas)

DU ZHONG (CHINO), GUTAPERCHA

Descripción Árbol caducifolio de hasta 20 m de altura. Hojas elípticas, flores masculinas en racimos sueltos y flores femeninas solitarias en las axilas foliares.

Hábitat y cultivo Crece en zonas templadas de China. Se cultiva, pero sólo en cantidades pequeñas.

Partes utilizadas Corteza.

Componentes Contiene gutapercha, alcaloides, iridoides y otros glicósidos y potasio.

Historia y tradición Figura en el herbario chino *Shen'nong Bencaojing* escrito en el siglo I d.C.

Usos y efectos medicinales Se considera un tónico excelente para el hígado y los riñones. Se cree que actúa concretamente sobre el dolor y la debilidad de la parte inferior de la espalda, la debilidad de las rodillas y la orina frecuente. Se dice que «tonifica el *yang*», mejora la circulación y además evita el aborto en mujeres débiles o que padecen dolores de espalda.

Investigación Su capacidad para bajar la tensión alta ha despertado mucho interés. En una prueba clínica realizada en China, el 46% de las personas tratadas con esta planta mostró una disminución importante de la tensión. Sin embargo, *du zhong* parece tener poco efecto en casos de hipertensión grave.

Euonymus atropurpureus
(Celestríceas)

EVÓNIMO

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 8 m de altura. Ramas lisas, hojas aserradas y elípticas, racimos de flores púrpura y fruto escarlata con cuatro lóbulos.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del este de América del Norte y crece en bosques muy húmedos y cerca del agua. La corteza se recolecta en otoño.
PARTES UTILIZADAS Corteza del tronco, corteza de la raíz.
COMPONENTES Contiene cardenolidos (glicósidos cardíacos) parecidos a la digitoxina, asparagina, esteroles y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los sioux, los cree y otros nativos americanos usaban la corteza de distintas formas, por ejemplo como colirio, en emplasto para llagas de la cara y para afecciones ginecológicas. Los nativos americanos dieron a conocer la planta a los colonos europeos y en el siglo XIX llegó a ser muy popular en Gran Bretaña y América del Norte.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se considera remedio para la vesícula, tiene propiedades laxantes y diuréticas. Se prescribe para problemas biliares y hepáticos así como para afecciones de la piel como el eczema (que puede aparecer por un mal funcionamiento del hígado y la vesícula) y para el estreñimiento. Antes solía usarse combinado con plantas como la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97) como febrífugo, en especial si el hígado estaba sometido a estrés. Tras el descubrimiento de su contenido en glicósidos cardíacos, se da para afecciones del corazón.
ADVERTENCIAS La corteza es tóxica. Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo o la lactancia.

Eupatorium cannabinum
(Compuestas)

EUPATORIO CANABINA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1,5 m de altura. Tallos rojos, hojas vellosas y ramilletes densos de flores de color rosa a malva.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y hoy se encuentra en Asia occidental y norte de África. Crece en bosques muy húmedos, corrientes de agua, en pantanos y en eriales. Se recolecta en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (con α-terpineno, p-cimeno, timol y azuleno), lactonas sesquiterpénicas (especialmente eupatoriopicrina), flavonoides, alcaloides pirrolizidínicos y polisacáridos. El p-cimeno es antiviral y la eupatoriopicrina posee propiedades anticancerosas e inhibe el crecimiento celular. Los polisacáridos estimulan el sistema inmunológico. Aislados, los alcaloides pirrolizidínicos son tóxicos para el hígado.
HISTORIA Y TRADICIÓN El eupatorio ya era conocido por Avicena (980-1037 d.C.) y otros médicos árabes de la Edad Media. En su libro *A Modern Herbal* (1931), Mrs. Grieve explica que «la gente solía poner las hojas en el pan pues creía que de ese modo evitaba que se enmoheciera».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se ha empleado principalmente como desintoxicante para fiebre, resfriados, gripe y otras afecciones virales agudas. También favorece la eliminación de productos de desecho por vía renal. La raíz es laxante y la planta entera se considera tónica. Recientemente se ha usado como estimulante inmunológico ayudando a mantener la resistencia en infecciones agudas y de otros tipos.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver también* eupatorio (*E. perfoliatum, entrada siguiente*) y eupatorio púrpura (*E. purpureum, entrada subsiguiente*).
ADVERTENCIAS Por su contenido de alcaloides pirrolizidínicos, tomar sólo bajo control profesional.



El EUPATORIO CANABINA se tomaba en Holanda como tónico primaveral.

Eupatorium perfoliatum
(Compuestas)

EUPATORIO

DESCRIPCIÓN Perenne erecta de hasta 1,5 m de altura. Hojas lanceoladas apiramidadas y muchas flores blancas o moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del este de América del Norte. Se encuentra en pastos y zonas pantanosas. Se recoge en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene lactonas sesquiterpénicas (entre ellas eupafolina), polisacáridos, flavonoides, diterpenos, esteroles y aceite volátil. Las lactonas sesquiterpénicas y los polisacáridos son estimulantes inmunológicos importantes.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos lo usaban en infusión para resfriados, fiebre y dolores artríticos y reumáticos. Los colonos europeos aprendieron las ventajas de esta planta y ya en los siglos XVIII y XIX era considerada un curalotodo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La infusión caliente proporciona alivio a los síntomas del resfriado común. Esta planta estimula la resistencia a las infecciones virales y bacterianas y baja la fiebre al provocar sudor. También suelta las flemas, ayuda a eliminarlas tosiendo y tiene un efecto tónico y laxante. Se ha tomado para enfermedades reumáticas, afecciones de la piel y lombrices.
ESPECIES RELACIONADAS *E. teucrifolium* se usaba para sustituir al eupatorio. Los zuni del suroeste de Estados Unidos empleaban *E. occidentale* para el reumatismo. Ver también eupatorio canabina (*E. cannabinum, entrada precedente*) y eupatorio púrpura (*E. purpureum, entrada siguiente*).
ADVERTENCIAS En dosis excesivas puede ser tóxico.
AUTOMEDICACIÓN **Rinitis alérgica con catarro**, p. 300; **resfriado, gripe y fiebre**, p. 311; **fiebre alta**, p. 311.

Eupatorium purpureum
(Compuestas)

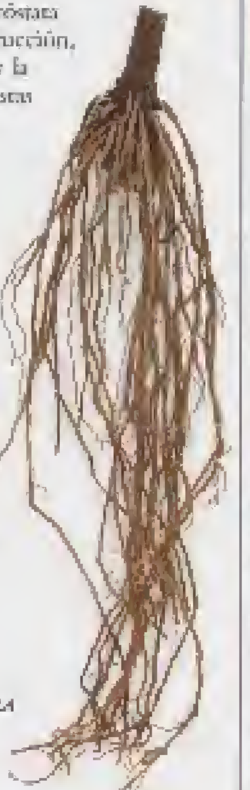
EUPATORIO PÚRPURA

DESCRIPCIÓN Perenne erecta de hasta 1,5 m de altura. Verticilos de hojas oblongas y apuntadas y racimos de florecillas de color rosa púrpura.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del este de América del Norte. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil, flavonoides y resina.

Historia y tradición Se dice que Joe Pye, un nativo americano, lo usó para curar el tifus a los colonos de Nueva Inglaterra. Los nativos lo usaban como diurético y remedio para afecciones genitourinarias. La raíz estuvo en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1820 a 1842.

Usos y efectos medicinales Es una planta valorada para problemas del tracto urinario. Ayuda a evitar la formación de cálculos renales y biliares y a reducir las piedras que ya existen. Sirve también para la cistitis, uretritis, agrandamiento de la próstata y otras formas de obstrucción, y para el reumatismo y la gota. La raíz ayuda a estas dos últimas dolencias aumentando la eliminación de desechos por el riñón.

Especies relacionadas *E. maculatum*, originaria del este de América del Norte, se usa para problemas renales y urinarios. *Ver también E. cannabinum y E. perfoliatum, p. 206.*



El EUPATORIO PÚRPURA *es muy útil para problemas del tracto urinario.*

Euphorbia hirta sin. *E. pilulifera*
(Euforbiáceas)

Golondrina

Descripción Anual o perenne erecta de hasta 50 cm. Hojas ovales terminadas en punta y flores pequeñas formando racimos.

Hábitat y cultivo Procede de la India y Australia y hoy se ha difundido a todas las zonas tropicales. Las partes aéreas se recolectan cuando está en flor.

Partes utilizadas Partes aéreas.

Componentes Contiene flavonoides, terpenoides, alcanos, ácidos fenólicos, ácido shikímico y colina. Estos dos últimos componentes pueden ser responsables en parte de la acción antiespasmódica de esta planta.

Historia y tradición Esta planta ha sido utilizada tradicionalmente para tratar el asma.



La GOLONDRINA *está recomendada para el asma.*

Usos y efectos medicinales Es un tratamiento específico para el asma bronquial; relaja las vías bronquiales y facilita la respiración. Es un expectorante y sedante suave que se toma también para la bronquitis y otras afecciones del tracto respiratorio. Suele emplearse con otras plantas antiasmáticas, en especial la grindelia (*Grindelia camporum*, p. 216) y lobelia (*Lobelia inflata*, p. 108). En la tradición angloamericana, la golondrina se toma para tratar la amebiasis intestinal.

Especies relacionadas Los cherokee usaban *E. maculata* para pezones doloridos y desórdenes dermatológicos. Muchas otras especies americanas de *Euphorbia* se usaban para el estreñimiento. El cocimiento de *E. lancifolia*, originaria de las Indias Occidentales, se usaba para favorecer la producción de leche materna. En Malasia e Indochina se emplea *E. atoto* para provocar la menstruación cuando se retrasa y como abortivo. Muchas especies de *Euphorbia* se usan para envenenar flechas.

Euphorbia lathyrus
(Euforbiáceas)

Tártago

Descripción Bianual vigorosa de hasta 1 m de altura. Tallos huecos, hojas acorazonadas, ramilletes de pequeñas flores verdes y fruto del mismo color.

Hábitat y cultivo El tártago es común en toda Europa, Asia y América del Norte y crece en tierras bajas. El fruto se cosecha en verano.

Partes utilizadas Semillas, látex.

Componentes Las semillas contienen un aceite fijo y resina; el látex contiene euphorbona y resina.

Historia y tradición Durante miles de años se ha usado como catártico. En el siglo I d.C., Dioscórides recomendaba «seis o siete granos de las semillas, en forma de píldora o tomado con higos o dátiles, purgan por debajo agua, flema y bilis». En la Francia rural del siglo XIX todavía se empleaba como purgante. Las hojas eran utilizadas antes por los mendigos para hacerse llagas de aspecto desagradable en la piel para dar más lástima y conseguir limosnas.

Usos y efectos medicinales Es un purgante tan fuerte que es muy raro que se utilice en la herboristería actual. Esto indica hasta qué punto ha cambiado la medicina en general en tiempos modernos. La purga era el primer recurso de muchos sistemas médicos tradicionales y nunca se usó de forma más entusiasta que en la medicina occidental del siglo XVIII. Era muy común utilizar las semillas del tártago, pero se empleaba también un aceite que se extraía de ellas, en dosis pequeñas porque es muy tóxico. El látex lechoso del tártago solía emplearse como depilatorio y para eliminar callos, pero es demasiado irritante.

Advertencias El tártago es una planta tóxica. No usar en ningún caso.

Euphorbia pekinensis
(Euforbiáceas)

Da ji, tártago de Pequín

Descripción Anual o perenne erecta de hojas oblongas y racimos densos de flores pequeñas.

Hábitat y cultivo Es originario de China y se cultiva sobre todo en las provincias del este y del centro. La raíz se arranca al principio de la primavera.

Partes utilizadas Raíz.

Componentes Contiene euphorbona.

Usos y efectos medicinales En la herboristería china está clasificada como planta tóxica y por tanto se receta únicamente para enfermedades relativamente graves. Se toma como catártico para purgar el exceso de fluidos en afecciones como pleuresía y ascitis (fluido excesivo en el abdomen) y para el tratamiento de problemas renales, en especial la nefritis. Se aplica externamente a llagas inflamadas para bajar la hinchazón. Esta planta es incompatible con la especie del regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99 y *G. uralensis*, p. 215) ya que neutraliza sus efectos medicinales.

Investigación Estudios realizados en China indican que es útil terapéuticamente para tratar ascitis y nefritis; no obstante, produce efectos secundarios importantes.

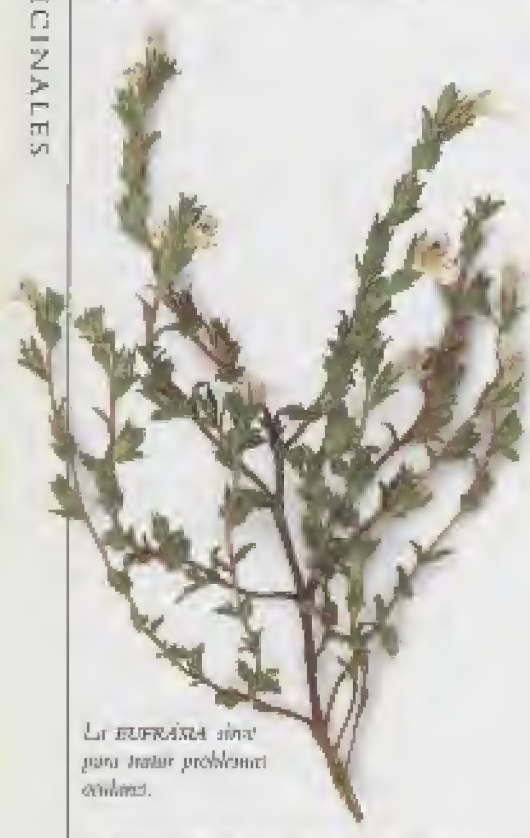
Especies relacionadas *E. kansui* es similar pero de acción catártica más fuerte. En la herboristería china se da sólo a personas de constitución fuerte.

Advertencias Es una planta tóxica. Tomar sólo bajo control profesional.

Euphrasia spp.
(Escrofulariáceas)

EUFRASIA

DESCRIPCIÓN Anual trepadora semiparásita de hasta 50 cm de altura. Hojas ovaladas diminutas y pequeñas flores blancas de bordes festoneados, motitas amarillas y una negra en el centro que parece un ojo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es común en Europa y medra en prados y pastos abiertos. Se recolecta en verano cuando está en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.



La EUFRASIA sirve para tratar problemas oculares.

COMPONENTES Contiene glicósidos de iridoides (especialmente aucubina), taninos, ácidos fenólicos y aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN El uso de la eufrasia para problemas oculares se debe en parte a la Doctrina de las Signaturas, teoría del siglo XVI que sostenía que el aspecto de una planta indicaba las dolencias que podía tratar.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La eufrasia afirma las membranas mucosas del ojo y parece aliviar la inflamación de conjuntivitis y blefaritis. Por su capacidad para contrarrestar el catarro suele usarse para dolencias infecciosas y alérgicas que afectan a los ojos, oído medio, senos y conductos nasales. Combate la mucosidad líquida pero debe usarse con cautela para congestiones secas y con obstrucciones ya que suelen empeorar debido a la astringencia de esta planta.
AUTOMEDICACIÓN Rinitis alérgica con catarro, p. 300; **conjuntivitis**, p. 310; **prevención de hemorragias nasales**, p. 310.

Evodia rutaecarpa
(Rutáceas)

WU ZHU YU (CHINO)

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 10 m de altura. Hojas compuestas, ramilletes de flores blancas y fruto rojo verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de China, Tíbet y el este del Himalaya y se cultiva en China. Al final del verano se cosecha el fruto sólo parcialmente maduro.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene evodina, evodiamina y rutecarpina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Figura en el *Shen'nong Bencaojing* del siglo I d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Posee un destacado efecto calorífico en el cuerpo que ayuda a aliviar jaquecas y una gran variedad de problemas digestivos. En la herboristería china se usa sobre todo para dolores abdominales, vómitos, diarrea, jaquecas y pulso débil.
INVESTIGACIÓN Estudios realizados en China indican que es analgésica y baja la tensión sanguínea.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional.

Fagopyrum esculentum
(Poligonáceas)

ALFORFÓN, TRIGO SARRACENO

DESCRIPCIÓN Anual de unos 50 cm de altura. Hojas lanceoladas y ramilletes de flores de cinco pétalos de color blanco o rosa.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del norte de Asia y se cultiva mucho en zonas templadas, especialmente de Estados Unidos. Se cosecha en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
COMPONENTES Contiene bioflavonoides, sobre todo rutina, que es un fuerte antioxidante. La rutina fortalece las paredes interiores de los vasos sanguíneos.
HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre de trigo sarraceno alude a su antiguo origen en Oriente Medio. El grano llegó a Europa durante los siglos XI y XII o lo introdujeron los árabes en España varios siglos antes.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se emplea para una gran variedad de problemas circulatorios y se toma mejor en tisana o pastillas acompañada de vitamina C o zumo de limón (*Citrus limon*, p. 81) para ayudar a su absorción. Se usa sobre todo para tratar capilares frágiles (se ven como pequeños cardenales sin motivo aparente), pero sirven también para fortalecer varices y curar sabañones. Suele combinarse con flores de tilo (*Tilia spp.*, p. 275) y constituye un tratamiento específico para la hemorragia de la retina. También es habitual tomarla con otras plantas para la tensión alta.
INVESTIGACIÓN Las últimas investigaciones han mostrado que las chinas *F. dibotrys* y *F. cymosum*, son estimulantes inmunológicas. Se recetan para bronquitis crónica, inflamación de la vesícula y abscesos pulmonares.
AUTOMEDICACIÓN Tensión alta y arterioesclerosis, p. 301; **mala circulación y tensión alta**, p. 319.

Feronia limonia
(Rutáceas)

FERONIA

DESCRIPCIÓN Árbol pequeño y espinoso de hasta 20 m de altura. Hojas plumosas, flores rojas y fruto redondeado y blanquecino del tamaño de una naranja.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sur de la India y se cultiva en zonas tropicales de Asia.
PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto.
COMPONENTES El fruto contiene ácidos, vitaminas y minerales. Las hojas, taninos y un aceite volátil.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa sobre todo para estimular el aparato digestivo. En la India, el fruto forma parte de una pasta que se aplica para tonificar las mamas. Las hojas son astringentes y se usan para tratar indigestión, flatulencia, diarrea, disentería (sobre todo en niños) y hemorroides.

Ferula assa-foetida
(Umbelíferas)

ASAFÉTIDA

DESCRIPCIÓN Perenne de unos 2 m de altura. Raíz primaria carnosa, tallo hueco, hojas compuestas y umbelas con muchas flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Irán, Afganistán y Pakistán. Da una goma que se obtiene en verano de las plantas de cuatro años. Se cortan los tallos y se van rebanando sucesivamente las raíces. La goma rezuma y va recolectándose cuando endurece.
PARTES UTILIZADAS Oleogomorresina.
COMPONENTES El exudado de la asafétida contiene un 6-7% de aceite volátil así como resina y goma. El aceite volátil contiene disulfuros, que poseen una acción expectorante. El aceite también asienta la digestión. La resina contiene cumarinas de sesquiterpenos, entre ellas fetidina.
HISTORIA Y TRADICIÓN En el siglo VII a.C., el *Charaka Samhita*, un tratado médico hindú, proclamaba que la asafétida era el mejor remedio para eliminar gases

e hinchazón. Se cree que esta planta era la especia más popular de la antigua Roma. El olor de la asafétida es tan persistente como el del ajo (*Allium sativum*, p. 56) y sigue usándose para dar sabor, por ejemplo en la salsa inglesa.
Usos y efectos medicinales En la herboristería de Oriente Medio y la India se usa para problemas digestivos leves tales como gases, hinchazón, indigestión y estreñimiento. El aceite volátil, al igual que el del ajo, tiene componentes que salen del cuerpo por las vías respiratorias y ayuda a expulsar las flemas. La asafétida se toma (normalmente en pastillas) para la bronquitis, asma bronquial, tosferina y otros problemas de tórax. También baja la tensión y fluidifica la sangre. Se dice que ayuda en estados neuróticos. La mejoría puede ser una respuesta psicosomática ya que el olor desagradable de esta planta sugiere efectividad.
Especies relacionadas *F. silphion* se usaba en la antigua Roma como anticonceptivo. Se recolectó en exceso y se extinguió alrededor del año 300 d.C. En Oriente Medio se usa *F. persica* para problemas reumáticos y dolor de espalda. *F. sumbul*, del centro de Asia, se usa como tónico para los nervios. *F. jaeschkeana* ha sido estudiada recientemente como posible anticonceptivo. Ver también *F. gummosa* (entrada siguiente).
Advertencias Si bien es segura para adultos, puede ser dañina para bebés.

Ferula gummosa sin. *F. galbaniflua*
(Umbelíferas)

GÁLBANO

Descripción Perenne de tallo liso y hueco. Hojas compuestas y dentadas. Umbelas de pequeñas flores blancas.
Hábitat y cultivo Procede del centro de Asia. Segrega una goma que se obtiene al cortar los tallos e ir rebanando sucesivamente las raíces. La goma sale a la superficie y se recoge cuando se endurece.
Partes utilizadas Oleogomorresina.
Componentes El exudado del gálbano contiene un aceite volátil, resinas, gomas y una cumarina (umbeliferona).
Historia y tradición El gálbano ha sido empleado con fines medicinales durante siglos.
Usos y efectos medicinales Es estimulante digestivo y antiespasmódico, disminuye la flatulencia, los retortijones y el cólico. Además, es expectorante. La goma, aplicada en pomada, ayuda a cicatrizar heridas.
Especies relacionadas Ver asafétida (*F. assafoetida*, entrada precedente).
Automedicación **Acidez e indigestión**, p. 307.

Ficus benghalensis
(Moráceas)

BANIANO

Descripción Árbol de hasta 20 m de altura. Hojas aovadas, fruto en forma de higo y raíces que crecen hacia la tierra desde las ramas.
Hábitat y cultivo Crece silvestre en la India y Pakistán y también se cultiva en todo el subcontinente indio.
Partes utilizadas Fruto, corteza, hojas, látex, raíces aéreas.



Las hojas del BANIANO *son astringentes y se usan para afirmar las membranas mucosas.*

Componentes Contiene ficusina y bergaptina.
Historia y tradición Es un árbol sagrado para los hindúes.
Usos y efectos medicinales Las hojas y la corteza son astringentes y se emplean para la diarrea y la disentería y para disminuir la hemorragia. Al igual que en otras especies de *Ficus*, el látex se aplica a hemorroides, verrugas y articulaciones dolorosas. El fruto es laxante y las raíces se mastican para prevenir enfermedades de las encías. La corteza se usa en la medicina ayurvédica para la diabetes.
Especies relacionadas Ver *F. carica* (entrada siguiente).
Advertencias El látex es tóxico y no debe ingerirse.

Ficus carica
(Moráceas)

HIGUERA

Descripción Árbol caducifolio de hasta 4 m de altura. Hojas grandes y receptáculos carnosos que al madurar dan un fruto (higo) en forma de pera y color morado pardusco.
Hábitat y cultivo Es originaria del oeste de Asia y hoy crece silvestre y cultivado en muchas regiones templadas y subtropicales. El fruto se cosecha en verano.
Partes utilizadas Fruto, látex.
Componentes Contiene alrededor del 50% de azúcares del fruto (principalmente glucosa), flavonoides, vitaminas y enzimas.
Historia y tradición Se dice que los atletas espartanos de la antigua Grecia tomaban higos para mejorar su rendimiento.
Usos y efectos medicinales Los azúcares que contiene el higo (especialmente el seco) tienen un efecto laxante pronunciado pero suave; el jarabe de higos sigue siendo remedio para el estreñimiento leve. La pulpa emoliente del fruto alivia el dolor y la inflamación y ha sido utilizada para tratar tumores, bultos y abscesos de las encías; el higo suele tostarse antes de aplicarlo. El higo es también ligeramente expectorante y cuando se emplea con plantas como el helenio (*Inula helenium*, p. 105) sirve para tratar la bronquitis y tos seca e irritante. Se considera que el látex lechoso de las hojas y los tallos es analgésico y se ha usado durante mucho tiempo para verrugas y mordeduras.
Especies relacionadas El zumo y la corteza en polvo de *F. anisifolia*, de América Central, se aplica a heridas y contusiones. *F. indica* se usa en la medicina ayurvédica como tónico, diurético y para tratar la gonorrea. *F. hirta* se usa en la herboristería china como sudorífico y *F. retusa*, originario de China, Indonesia y Australia, se emplea en la tradición china para el dolor de muelas y el deterioro dental. Ver también baniano (entrada anterior) y la higuera de agua (*F. religiosa*, entrada siguiente).
Advertencias El látex es tóxico y no debe ingerirse. Puede producir reacciones alérgicas cuando se aplica a la piel.



La pulpa del HIGO *es emoliente y calmante para la piel inflamada.*

Ficus religiosa
(Moráceas)

HIGUERA DE AGUA

DESCRIPCIÓN Árbol de unos 8 m de altura. Hojas grandes, acorazonadas y duras. Fruto morado en parejas.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en el norte y centro de la India, en bosques y junto al agua. También se cultiva mucho por todo el subcontinente indio y en el sur de Asia. El fruto se recolecta maduro.
PARTES UTILIZADAS Fruto, hojas, corteza y látex.
COMPONENTES Contiene azúcares del fruto, flavonoides y enzimas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un árbol sagrado para hindúes y budistas. Es un árbol que vive mucho tiempo: a una higuera de agua de Sri Lanka se le calculan más de dos mil años.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Su uso es parecido al del baniano (*F. benghalensis*, p. 209). Las hojas y la corteza son astringentes y se toman para la diarrea y la disentería, sin embargo las hojas solas se emplean para el estreñimiento. Las hojas se aplican con *ghee* (mantequilla fluida) en emplasto a forúnculos y glándulas salivales inflamadas en las paperas. El fruto pulverizado puede tomarse para el asma y el látex se usa para las verrugas.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver* la higuera (*F. carica*, p. 209).

Foeniculum vulgare
(Umbelíferas)

HINOJO

DESCRIPCIÓN Perenne aromática de hasta 1,5 m de altura. Hojas plumosas de color verde oscuro. Umbelas de flores amarillas y semillas pequeñas de forma ovoide y estriadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de la región mediterránea y hoy se cultiva en las zonas templadas de todo el mundo. Las semillas se cosechan en otoño.
PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite esencial.
COMPONENTES Las semillas contienen alrededor del 8% de aceite volátil (aproximadamente el 80% de anetol, además de fenchona y metilchavicol), flavonoides, cumarinas (entre ellas bergapteno) y esteroles. El aceite volátil alivia los gases y es antiespasmódico.
HISTORIA Y TRADICIÓN Algunos autores antiguos lo consideraban útil para la mordedura de serpiente. Al principio de la Edad Media se estimaba como antídoto contra la brujería.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se emplea principalmente para aliviar la hinchazón pero también calma el dolor de estómago, estimula el apetito y es diurético y antiinflamatorio. Al igual que el anís (*Pimpinella anisum*, p. 246) y la alcaravea (*Carum carvi*, p. 182), con las



El HINOJO tiene un largo historial de uso como remedio para dolencias del tracto digestivo.

semillas se prepara una infusión excelente para asentar la digestión y reducir la distensión abdominal. Las semillas ayudan a tratar los cálculos renales y, combinadas con antisépticos urinarios como la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*, p. 168), constituye un tratamiento eficaz contra la cistitis. La infusión de las semillas sirve en gargarismos para la inflamación de garganta y es expectorante suave. El hinojo es seguro para los niños y, en infusión o jarabe, puede darse para los cólicos y la dentición dolorosa de los bebés. El hinojo aumenta la cantidad de leche materna y todavía se usa como colirio para inflamaciones oculares y conjuntivitis. Desde hace mucho tiempo se dice que las semillas ayudan a perder peso y a la longevidad. La esencia de la variedad dulce se usa por sus propiedades digestivas y relajantes.
ADVERTENCIAS Las semillas de hinojo son potencialmente tóxicas; no rebasar la dosis recomendada. No ingerir la esencia.
AUTOMEDICACIÓN **Acidez e indigestión**, p. 307; **náuseas del embarazo y náuseas**, p. 317; **espasmos estomacales**, p. 305; **gases e hinchazón**, p. 306.

Forsythia suspensa
(Oleáceas)

LIAN QIAO (CHINO), FORSITIA

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de hasta 3 m de altura. Hojas dentadas, flores de color amarillo vivo y fruto duro.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de China y Japón y se cultiva en el norte y centro de China y en otras zonas templadas. El fruto se cosecha en otoño justo antes de que madure totalmente.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene forsythina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Aparece por primera vez en el *Shen'nong Bencaojing*, escrito en el siglo I d.C. *Lian qiao* figura en un remedio para infecciones ideado en el siglo XVIII.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta de sabor amargo y fuerte, de efecto antiséptico, usada principalmente para tratar forúnculos, carbuncos, paperas y glándulas del cuello infectadas. Es también remedio para resfriados, gripe, gargantas inflamadas y amigdalitis así como para las primeras etapas de las fiebres. Se da combinada con otras plantas para disentería e infecciones dermatológicas. Ha sido utilizada para bultos «fríos» del cuello (como en la tuberculosis de las glándulas linfáticas). En la medicina popular china sirve para tratar el cáncer de mama. Se toma a veces para provocar la menstruación.
INVESTIGACIÓN Estudios realizados en China indican que la forsythina es un fuerte antimicrobiano y disminuye las náuseas y vómitos.

Fragaria vesca
(Rosáceas)

FRESA SILVESTRE

DESCRIPCIÓN Perenne de poca altura que se extiende con vástagos rastreros. Hojas trilobuladas, flores blancas y pequeñas bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y de zonas templadas de Asia. Las hojas y el fruto se recolectan a principios del verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto.



Se decía que la FRESA SILVESTRE podía confortar el ánimo decaído

COMPONENTES Las hojas contienen flavonoides, taninos y un aceite volátil con salicilato de metilo y borneol.

Historia y tradición Parece haber sido poco usado hasta la Edad Media. En 1652, Nicholas Culpeper escribía sus virtudes: «Las bayas son excelentes para refrescar el hígado, la sangre y el bazo o el estómago colérico..., las hojas y las raíces son también buenas para afirmar dientes sueltos y sanar encías enfermas e inflamadas».
Usos y efectos medicinales Las hojas son ligeramente astringentes y diuréticas. Esta planta hoy se usa poco con fines medicinales pero puede tomarse para tratar la diarrea y disentería. Las hojas se usaban en gargarismos para la inflamación de garganta y en loción para quemaduras leves y rasguños. En Europa se considera que el fruto tiene propiedades refrescantes y diuréticas y se ha dado como parte de la dieta en casos de tuberculosis, gota, artritis y reumatismo.

Fraxinus excelsior
(Oleáceas)

Fresno

Descripción Árbol caducifolio de hasta 40 m de altura. Corteza gris pálido, yemas foliares cónicas y negras y hojas de color verde intenso que constan de siete a trece folíolos.
Hábitat y cultivo Es común en Europa y medra en tierras bajas y marjales. Las hojas se recogen en verano y la corteza en primavera.
Partes utilizadas Hojas, corteza.
Componentes Las hojas y la corteza contienen cumarinas, flavonoides, taninos, azúcares y un aceite volátil.
Historia y tradición El fresno era el «árbol del mundo» de la mitología nórdica; sus raíces se extendían hasta el dominio de los dioses y sus ramas hasta los más remotos rincones del universo. En la mitología nórdica, la primera talla humana fue realizada en madera de fresno. Hasta el siglo pasado, en las Highlands de Escocia, era costumbre dar una cucharada de savia de fresno a los niños recién nacidos.
Usos y efectos medicinales La corteza es tónica y astringente. Hoy se usa poco en herboristería; se toma a veces para la fiebre. Las hojas también son astringentes y poseen un efecto laxante y diurético. Se han usado como sustituto suave del sen (*Cassia senna*, p. 72).
Especies relacionadas La corteza de *F. americana* se ha usado como tónico amargo y astringente. La cera depositada por un insecto en la china *F. chinensis* se usa para recubrir píldoras. Varias especies de fresno exudan una savia nutritiva, llamada maná, que se emplea como laxante para niños. Concretamente, el fresno del maná (*F. ornus*) ha sido cultivado en el sur de Europa por la gran cantidad de savia que segrega.

Fritillaria thunbergii
(Liliáceas)

Zhe bei mu

Descripción Perenne bulbosa de tallos erectos, hojas estrechas y alargadas y flores pendientes con forma de campana.
Hábitat y cultivo Procede de China y Siberia y se cultiva en el este de China. El bulbo se arranca al comienzo del verano.
Partes utilizadas Bulbo.
Componentes El bulbo contiene alcaloides, entre ellos peimina, que afecta al sistema nervioso parasimpático.
Historia y tradición Fue utilizada casi del mismo modo que *chuan bei mu* (*F. cirrhosa*, ver *Especies relacionadas*) hasta 1765, en que fue reclasificada por tener efectos distintos. *Zhe bei mu* se considera más eficaz en afecciones agudas.
Usos y efectos medicinales Aumenta la expectoración y alivia la irritabilidad del tracto digestivo. Se da para bronquitis y amigdalitis y para la fiebre y síntomas respiratorios que acompañan a otras infecciones agudas como la gripe. Se cree que *zhe bei mu* actúa específicamente en tumores y bultos de la garganta, cuello y pecho y se toma para nódulos de la glándula tiroides, escrófula (tuberculosis de las glándulas linfáticas del cuello), abscesos y forúnculos, además del cáncer de mama. Se ha usado también para la disentería y para aumentar la cantidad de leche materna.
Especies relacionadas *F. cirrhosa* crece en Sichuan y Tíbet y se emplea para la tos de todo tipo. *F. roylei*, también china, se usa en ocasiones para el asma. *F. imperialis*, originaria de Irán y Afganistán, ha sido utilizada como expectorante y también para favorecer la producción de leche materna.
Advertencias La especie *Fritillaria* es muy tóxica. Tomar sólo bajo control profesional.

Fucus vesiculosus
(Fucáceas)

Sargazo vejigoso, fuco

Descripción Alga de color verde parduzco de hasta 1 m de longitud. Frondas planas, generalmente ahorquilladas, en las que hay vejigas llenas de aire.
Hábitat y cultivo Procede de las costas del Atlántico norte y del Mediterráneo occidental y se cosecha durante todo el año.
Partes utilizadas Toda la planta.
Componentes Contiene fenoles, polisacáridos y minerales, especialmente yodo (hasta el 0,1%). Los polisacáridos son estimulantes inmunológicos. El yodo puede estimular la glándula tiroides.
Historia y tradición Ha sido utilizado como combustible, alimento de invierno para ganado y fuente de yodo y potasio.
Usos y efectos medicinales Debido a su contenido en yodo, se toma como remedio contra el bocio. Esta planta parece elevar el ritmo del metabolismo haciendo que la glándula tiroides aumente la producción de hormonas, pero este incremento puede limitarse a la tiroides con funcionamiento deficiente. Se dice que el sargazo vejigoso sirve para afecciones reumáticas.
Investigación En una prueba clínica (Italia, 1976), los pacientes que tomaban este alga perdieron mucho más peso que los del grupo de control.
Advertencias No tomar durante el embarazo o la lactancia. Si se padece alguna enfermedad de tiroides, tomar sólo bajo control profesional.

Fumaria officinalis
(Fumariáceas)

Fumaria, palomilla

Descripción Anual trepadora de hasta 30 cm. Hojas compuestas y flores tubulares de color rosa con puntas en rojo oscuro.
Hábitat y cultivo Es originaria de Europa y norte de África y crece también en Asia, América del Norte y Australia.
Partes utilizadas Partes aéreas en flor.
Componentes Contiene alcaloides de isoquinoleína.
Historia y tradición Cuenta con un largo historial de usos en Europa.
Usos y efectos medicinales Tiene un efecto estimulante sobre el hígado y la vesícula y se usa principalmente para afecciones de la piel como el eczema. Es también diurética y aperiente.
Especies relacionadas Está relacionada con el coridalo (*Corydalis yanhusuo*, p. 85) y *F. parviflora* de Asia central. Ésta, como la fumaria, es una planta desintoxicante, laxante y diurética.
Advertencias En dosis excesivas es tóxica. Usar sólo bajo control profesional.



En uso externo, la FUMARIA *sirve para tratar eczemas.*

Galega officinalis
(Leguminosas)
GALEGA, RUDA CABRUNA

DESCRIPCIÓN Perenne arbustiva de hasta 1 m de altura. Hojas compuestas con hojuelas lanceoladas. Espigas terminales con delicadas flores como las del guisante de color rosa y cápsulas de semillas de tono marrón rojizo en otoño.



La GALEGA *se tomaba para tratar la peste.*

HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Asia y de la Europa continental y está adaptada en Gran Bretaña. Crece en tierras bajas y muy húmedas. Se cosecha en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene alcaloides (entre ellos galegina), saponinas, flavonoides y taninos. La galegina produce una reducción muy fuerte de los niveles de azúcar en la sangre.
HISTORIA Y TRADICIÓN Antes se usaba como tratamiento para la peste y más tarde ha sido muy cultivada como forraje.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se usa principalmente como antidiabética ya que reduce los niveles de azúcar en la sangre. No sustituye a los tratamientos convencionales, pero es buena en las primeras etapas de la diabetes tardía y la mejor forma de tomarla es en infusión. Esta planta aumenta la producción de leche materna. También es diurética.
ADVERTENCIAS Usar como parte del tratamiento de la diabetes sólo bajo control profesional.

Galipea officinalis sin. *G. cusparia*
(Rutáceas)
CUSPA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 15 m de altura y corteza gris. Hojuelas lustrosas de color verde vivo y flores de olor desagradable.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de algunas islas del Caribe y de las zonas tropicales de América del Sur. La corteza se recolecta durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
COMPONENTES La corteza contiene principios amargos, alcaloides (entre ellos cusparina), y 1-2% de aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un remedio tónico y febrífugo tradicional en América del Sur. Los nativos del Amazonas también usan esta planta para envenenar peces. La cuspa se ha empleado como fuente de amargos pero ya no forma parte de la angostura.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un amargo fuerte con propiedades tónicas y estimula el estómago y el tracto digestivo en general. Es antiespasmódico y parece que actúa en los nervios vertebrales ayudando en problemas de parálisis. Suele darse para la mala digestión y se considera un buen remedio para la diarrea y la disentería. En América del Sur se usa a veces como sustituto de la quina (*Cinchona* spp., p. 79) para controlar la fiebre.

Galium aparine
(Rubiáceas)
AMOR DE HORTELANO, AZOTALENGUAS

DESCRIPCIÓN Anual rala de tallos cuadrangulares y hasta 1,2 m de altura. Verticilos de hojas lanceoladas y racimos de pequeñas flores blancas. Fruto pequeño, verde, redondeado y ganchudo.



Partes aéreas secas

HÁBITAT Y CULTIVO Es común en toda Europa y América del Norte y se encuentra en muchas otras zonas templadas, incluida Australia. Es prolífica en los jardines, bordes de los caminos y setos. Se recolecta al final de la primavera, justo antes de la floración.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene iridoides (entre ellos asperulósido), ácidos polifenólicos, antraquinonas (sólo en la raíz), alcanos, flavonoides y taninos. El asperulósido es aperiente.
HISTORIA Y TRADICIÓN Dioscórides, un médico griego del siglo I d.C., lo consideraba útil para combatir el cansancio y explicaba que los pastores usaban los tallos para hacer coladores para la leche.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un buen diurético; suele tomarse para enfermedades de la piel como la seborrea, eczema y soriasis, para glándulas linfáticas inflamadas, además de ser un agente desintoxicante general en enfermedades graves como el cáncer. Esta planta suele prepararse en infusión, pero en males como el cáncer es mejor tomarla en zumo que es más diurético. El zumo y la infusión sirven también para cálculos renales y otros problemas urinarios.
INVESTIGACIÓN Según estudios franceses (1947), un extracto de esta planta parece bajar la tensión sanguínea.
ESPECIES RELACIONADAS Los mazatecos usan la mexicana *G. orizabense* para tratar parásitos intestinales y aliviar la fiebre. *G. umbrosum*, de Nueva Zelanda, se ha usado para la gonorrea. *Ver* también galio (*G. verum, entrada siguiente*).

Galium verum
(Rubiáceas)
GALIO, CUAJALECHE

DESCRIPCIÓN Perenne extendida de unos 80 cm de altura. Verticilos de hojas estrechas de color verde oscuro y penachos de flores muy pequeñas de color amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en toda Europa y Asia occidental y está adaptado en América del Norte. Crece en prados secos, setos y bordes de los caminos. Se recolecta en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene iridoides (entre ellos asperulósido), flavonoides, antraquinonas y alcanos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Esta planta de aroma agradable servía para rellenar colchones. En la Edad Media se usaba para esparcirla por los suelos. Sirve para cuajar la leche y le da al queso un color amarillo. En su *Irish Herbal* (1735), K'Eogh afirma que «aplicadas a quemaduras, las flores machacadas alivian la inflamación y, aplicadas a heridas, pueden cicatrizarlas».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un remedio de sabor ligeramente amargo que se usa principalmente como diurético y para problemas de la piel. Al igual que el amor de hortelano (*G. aparine*, *ver entrada anterior*) se da para cálculos renales y otras afecciones del aparato urinario, entre ellas la cistitis. A veces se emplea para aliviar problemas crónicos de la piel como la soriasis pero, en general, para tratar estas afecciones se prefiere el amor de hortelano. El galio tiene fama, especialmente en Francia, de servir para la epilepsia, si bien hoy no es frecuente usarlo con ese fin.
ESPECIES RELACIONADAS *G. elatum* también se ha considerado remedio para la epilepsia en Francia. (*Ver también G. aparine, entrada anterior.*)

Gardenia jasminoides sin. *G. augusta, G. florida*
(Rubiáceas)

ZHI ZI (CHINO), GARDENIA

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde de hasta 3 m de altura. Hojas verdes, flores dobles aromáticas y fruto rojo anaranjado.



ZHI ZI *desempeña un papel importante en la herboristería china.*

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de las provincias del sureste de China y prefiere climas tropicales húmedos. El fruto se recolecta cuando se vuelve amarillo rojizo.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil, gardenina, crocina y genipósido.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha usado en la medicina china al menos durante dos mil años. Porporciona una esencia importante empleada para dar sabor a tisanas. El aceite se usa también para elaborar perfumes. Los perfumes de gardenia suelen llevar *zhi zi*, jazmín y nardo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la tradición china (pp. 38–41), es «amarga y fría» y se usa sobre todo para mitigar síntomas asociados al calor, entre ellos fiebre, irritabilidad y desazón, insomnio, micción dolorosa e ictericia. Esta planta también sirve para cistitis, jaquecas y dificultad respiratoria. Corta hemorragias nasales y se toma para sangre en la orina y el recto. Mezclada con clara de huevo se aplica en polvo a contusiones.
ESPECIES RELACIONADAS El fruto de *G. campanulata*, del norte de la India, es catártico y se usa como vermífugo. *G. gummifera*, del este de la India, es antiséptico y digestivo. *G. tternata*, de la zona del Pacífico, alivia la jaqueca. *G. thunbergia*, africana, se usa para el estreñimiento.
ADVERTENCIAS No tomar si se padece diarrea.

Gaultheria procumbens
(Ericáceas)

TÉ DEL CANADÁ, GAULTERIA

DESCRIPCIÓN Arbusto aromático de poca altura, hasta 15 cm. Hojas ovaladas y duras. Flores pequeñas de color blanco o rosa pálido, con forma de campana. Fruto rojo brillante.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de América del Norte y se encuentra en bosques y en zonas montañosas expuestas. Las hojas y el fruto se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto, esencia.
COMPONENTES Contiene fenoles (entre ellos gaulterina y ácido salicílico), 0,8% de aceite volátil (hasta 98% de salicilato de metilo), mucílago, resina y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Era popular entre los nativos americanos que lo usaban para el dolor de espalda, reumatismo, fiebre, jaqueca, inflamación de garganta y muchas otras dolencias. Samuel Thomson, fundador del movimiento Fisiomédico del siglo XIX, lo combinaba con cicuta (*Conium maculatum*, p. 192) para tratar la retención de líquidos grave. Las hojas se han utilizado como sustituto del té (*Camellia sinensis*, p. 179), por ejemplo durante la Guerra de la Independencia americana (1776–1784).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un fuerte antiinflamatorio, antiséptico y calmante para el aparato digestivo. Es un remedio eficaz para problemas reumáticos y artríticos y, tomado en tisana, alivia la flatulencia y el cólico. El aceite esencial, en forma de linimento o pomada, alivia la inflamación o el dolor de los músculos, ligamentos y articulaciones y puede ser bueno también para afecciones neurológicas como la ciática (dolor producido por la presión en un nervio de la parte inferior de la columna) y la neuralgia del nervio trigémino (dolor que afecta al nervio facial). Este aceite se usa a veces para la celulitis, una infección bacteriana que inflama la piel. Los inuit de Labrador y otros pueblos nativos comen las bayas crudas y usan las hojas para jaquecas, dolores musculares e inflamación de garganta.
ADVERTENCIAS Las personas sensibles a la aspirina no deben tomar esta planta. La esencia no debe ingerirse nunca ni aplicarse (ni siquiera diluida) a la piel de niños menores de 12 años, salvo bajo control profesional.



Con el **TÉ DEL CANADÁ** *se elabora un linimento eficaz para el dolor muscular y de articulaciones.*

Gelidium amansii
(Rodofíceas)

AGAR-AGAR

DESCRIPCIÓN Alga muy ramificada con frondas y cintas, translúcidas y marrón rojizo, de 1 m de longitud aproximadamente. Fruto esférico que aparece a finales del otoño e invierno.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las costas del Pacífico de China y Japón y de la costa de Sudáfrica. Crece hasta una profundidad de 30 m bajo el nivel del mar. Los cosechadores comerciales rastrillan las plantas de las riberas y las rocas. El alga limpia, tras hervirla con ácido sulfúrico durante seis horas, segrega agar-agar que sirve para hacer gelatina. Cada año se producen unas 6.500 toneladas de agar-agar.
PARTES UTILIZADAS Extracto del alga (agar-agar).
COMPONENTES Contiene polisacáridos, sobre todo agarosa y agaropectina (hasta el 90%) que son muy mucilaginosas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Suele usarse como agente espesante en la preparación de alimentos, pero se emplea sobre todo en investigación científica como medio de cultivo para microorganismos en cajas de petri. Su nombre japonés, *kanten*, significa clima frío, debido a que este alga solía recolectarse durante los meses de invierno ya que la congelación y descongelación eran necesarias para el proceso.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al igual que la mayoría de las algas y sus derivados, agar-agar es nutritiva y contiene grandes cantidades de mucílago. Su principal uso medicinal es el de laxante de fibra. En el intestino, agar-agar absorbe agua y se hincha estimulando la actividad del colon y la subsiguiente eliminación de las heces.
ESPECIES RELACIONADAS *G. amansii* es la principal especie productora de agar-agar. Como fuentes alternativas se usan *G. cartilagineum* (de la costa norteamericana del Pacífico) y otras especies relacionadas de todo el mundo.

Gelsemium sempervirens
(Loganiáceas)

Falso jazmín

Descripción Trepadora leñosa y siempreverde de hasta 6 m de altura. Hojas brillantes de color verde oscuro. Racimos de flores aromáticas amarillas con forma de trompeta.

Hábitat y cultivo Procede del sur de Estados Unidos y América Central y prefiere lugares muy húmedos. El rizoma se arranca en otoño.



Rizoma seco

Partes utilizadas Rizoma.

Componentes Contiene alcaloides indólicos (entre ellos gelsemina y gelsedina), iridoides, cumarinas y taninos. Los alcaloides son tóxicos y actúan como depresores del sistema nervioso central.

Historia y tradición No se sabe si fue utilizado en la medicina de los nativos americanos. Esta planta no llegó a ser habitual hasta mediados del siglo XIX. Primero la utilizaron los seguidores del movimiento Ecléctico y posteriormente se convirtió en medicamento oficial, citado en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1863 a 1926.

Usos y efectos medicinales Es una planta medicinal potente que se receta en dosis pequeñas como sedante y antiespasmódico, casi siempre para neuralgias (dolor causado por irritación o daño en un nervio). Suele darse para dolores nerviosos que afectan a la cara. También se aplica externamente para tratar la neuralgia intercostal (dolor nervioso entre las costillas) y ciática (dolor por la presión en un nervio en la parte inferior de la columna). La propiedad antiespasmódica de esta planta se usa para tratar la tosferina y el asma. A veces se toma para migrañas, insomnio y problemas de colon y también para bajar la tensión sanguínea. El falso jazmín se usa también en homeopatía.

Advertencias Es una planta muy tóxica que sólo debe usarse bajo control profesional. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Gentiana macrophylla
(Gencianáceas)

Qin jiao

Descripción Perenne de hasta 70 cm. Hojas opuestas lanceoladas. Flores con forma de campana y color violeta que salen de las axilas foliares.

Hábitat y cultivo Procede de Mongolia y de las provincias del noreste de China. La raíz se arranca en primavera u otoño.

Partes utilizadas Raíz.

Componentes Contiene alcaloides como gencianina y gencianidina y principios amargos.

Historia y tradición Es una de las 252 plantas del *Shen'nong Bencaojing*, un herbario chino escrito en el siglo I d.C.

Usos y efectos medicinales Como su pariente europea, la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97), *qin jiao* es muy amargo. Suele tomarse en forma de tintura para estimular la digestión y «enfriar» el cuerpo en general. Sin embargo, a diferencia de la genciana, es también ligeramente picante y por tanto adecuado para una serie algo distinta de enfermedades. En la herboristería china, se receta para afecciones de «humedad-ventosa» tales como fiebre, ictericia y estreñimiento «seco» y suele emplearse para ayudar a mantener la función del hígado y del aparato digestivo. Al ser antiinflamatorio y ligeramente sedante, se receta también para distintas afecciones reumáticas y artríticas.

Investigación Estudios chinos indican que esta planta posee efectos antibióticos y antiinflamatorios.



El qin jiao *comparte propiedades antiinflamatorias y amargas con su pariente europea, la genciana.*

Especies relacionadas Otra especie china de genciana, *long dan cao* (*G. scabra*) se usa también como amargo puro. Favorece las secreciones digestivas y trata una serie de enfermedades asociadas al hígado. *G. adsurgens*, de México, era utilizada por los mayas para estimular el estómago y tratar dolores estomacales; *G. andrewsii*, del este de Norteamérica, se usaba contra la mordedura de serpiente y como amargo puro. *Ver también* centaura menor (*Erythraea centaurium*, p. 204).

Geranium maculatum
(Geraniáceas)

Geranio americano

Descripción Perenne de hasta 60 cm de altura. Hojas con hendiduras profundas, flores de color rosa púrpura y fruto en forma de pico.

Hábitat y cultivo Procede de los bosques del este y centro de Norteamérica. La raíz se arranca a principios de la primavera y las partes aéreas se recolectan en verano.

Partes utilizadas Raíz, partes aéreas.

Componentes Contiene hasta el 20% de taninos.

Historia y tradición Los nativos americanos lo usaban para inflamación de garganta, úlceras bucales, encías infectadas y afta bucal. Más tarde, los colonos europeos lo usaron para la diarrea, hemorragia interna, cólera y enfermedades venéreas.

Usos y efectos medicinales El geranio americano es un agente astringente y coagulante que se emplea hoy más que en otros tiempos. Suele recetarse para el síndrome de colon irritable y hemorroides y se usa para restañar heridas. Puede usarse también para menstruaciones demasiado abundantes y secreción vaginal excesiva.

Especies relacionadas *Ver* hierba de erodio (*G. robertianum*, *entrada siguiente*).

Advertencias Tomarla sólo unas pocas semanas seguidas cada vez.

Geranium robertianum
(Geraniáceas)

Hierba erodio

Descripción Anual o bianual de olor penetrante y hasta 50 cm de altura. Hojas profundamente dentadas y color verde rojizo. Flores de color rosa vivo y cápsulas de semillas terminadas en punta.

Hábitat y cultivo Procede de Europa y Asia y está adaptada en Norteamérica. Se recolecta en verano.

Partes utilizadas Partes aéreas, raíz.

Componentes Contiene taninos, un principio amargo (geraniina), indicios de aceite volátil y ácido cítrico.

Historia y tradición Por su olor desagradable se la llama «stinking Bob» en algunas partes de Inglaterra.

Usos y efectos medicinales Se usa poco en la herboristería europea actual. A veces se emplea de igual modo que el geranio americano (*G. maculatum*, *entrada anterior*) como astringente y cicatrizante. Esta planta merece un estudio más profundo. Según un especialista, es también eficaz para las úlceras de estómago y la inflamación del útero y tiene potencial para tratar el cáncer.

Geum urbanum
(Rosáceas)

CARIOFILADA, BENEDICTA

DESCRIPCIÓN Perenne vellosa de hasta 60 cm de altura. Tallos delgados pero fuertes y hojas compuestas. Flores amarillas de cinco pétalos y fruto recubierto de ganchos.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia central donde crece a orillas de los caminos. La raíz se arranca en primavera, las partes aéreas en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene glicósidos fenólicos (entre ellos eugenol), taninos, un aceite volátil y posiblemente una lactona sesquiterpénica (cnicina).
HISTORIA Y TRADICIÓN En la Edad Media se le atribuyeron importantes poderes mágicos. Según la tradición, la raíz debía arrancarse el 25 de marzo. El herbolario Nicholas Culpeper, en 1652, la describía como «buena para las enfermedades de pecho o mama, dolores y punzadas de los costados y para expulsar humores crudos del vientre y el estómago». La raíz se usaba como sedante suave y febrífugo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente y se usa principalmente para problemas que afectan a la boca, garganta y tracto gastrointestinal. Afirma las encías flácidas, cicatriza llagas bucales, constituye un buen gargarismo para infecciones de faringe y laringe y disminuye la irritación del estómago y el intestino. Puede tomarse para úlceras pépticas, síndrome de colon irritable, diarrea y disentería. Se ha utilizado en loción o pomada como remedio calmante para hemorroides. Puede usarse también como ducha para tratar secreciones vaginales excesivas. Se dice que tiene una acción leve, como la de la quinina, para bajar la fiebre.

Glechoma hederacea sin. *Nepeta glechoma*
(Labiadas)

HIEDRA TERRESTRE

DESCRIPCIÓN Perenne rastrera de hasta 15 cm de altura. Tiene largos vástagos enraizadores, hojas arriñonadas y dentadas y verticilos de flores de color morado azulado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia occidental y hoy está adaptada en otras regiones templadas, entre ellas Norteamérica. Medra en los linderos de los bosques y junto a los caminos y setos. Se recolecta en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene sesquiterpenos, flavonoides, un aceite volátil, un principio amargo (glechomina), saponina, resina y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se usaba para dar sabor y aclarar la cerveza, la bebida tradicional anglosajona. En la Edad Media, se recomendaba para la fiebre y era común para tratar la tos crónica. En el siglo XVI, el herbolario John Gerard la consideraba buena para tratar tinnitus.



La HIEDRA TERRESTRE *es buena para muchos desórdenes del aparato digestivo.*

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es tónica, diurética y anticatarral y se usa para muchos problemas que afectan a las membranas mucosas del oído, nariz, garganta y aparato digestivo. Esta planta se tolera bien y puede darse a niños para quitar catarros persistentes y tratar afecciones crónicas como «taponamiento del oído» y sinusitis. Este remedio sirve también para problemas de tórax y garganta, especialmente los debidos a catarro excesivo. Tiene valor también para tratar gastritis y acidez. Siguiendo en el tracto gastrointestinal, su naturaleza cohesionadora ayuda a combatir la diarrea y a secar las secreciones acuosas y mucosas. Esta planta se ha utilizado para evitar el escorbuto y como tónico primaveral y se considera buena para desórdenes renales.

Glycine max
(Leguminosas)

SOJA

DESCRIPCIÓN Anual de hasta 2 m de altura. Hojas con tres hojuelas, flores blancas o moradas y cápsulas de dos a cuatro semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del suroeste de Asia y se cultiva en regiones de clima templado y cálido. Las cápsulas se recogen maduras.
PARTES UTILIZADAS Semillas, brotes.
COMPONENTES Contiene proteína, aceite fijo, cumestrol, isoflavonas, lecitina, vitaminas y minerales. El cumestrol y las isoflavonas remedan al estrógeno en el organismo.
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un alimento básico en la mayor parte de Asia y ha llegado a ser uno de los cultivos más importantes del mundo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Si bien su efecto medicinal es muy suave, es útil para estimular la circulación y actuar como desintoxicante general. En la medicina china se cree que los brotes mitigan el «calor de verano» y la fiebre.

Glycyrrhiza uralensis sin. *G. viscida*
(Leguminosas)

GAN CAO

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 1 m de altura. Raíces fibrosas, tallos vellosos, racimos de flores violáceas y cápsulas planas.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en China, Mongolia y este de Rusia. La raíz se arranca en primavera u otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz, rizoma.
COMPONENTES Contiene saponinas triterpénicas (especialmente glicirricina y ácido glicirretinicínico), flavonoides e isoflavonoides (entre ellos liquiritigenina y liquiritina) y chalconas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha usado en China durante más de dos mil años.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una de las plantas medicinales más importantes de China. Se usa para «armonizar» distintas plantas que se recetan juntas, pero tiene valor en sí misma. Es un tónico de sabor dulce con propiedades terapéuticas parecidas a las del regaliz (*G. glabra*, p. 99) y se receta para inflamación de garganta, disnea, tos, úlceras bucales, úlceras pépticas y gastritis. Se prescribe para estados de «*qi* deficiente» y mejora la resistencia y la vitalidad. También desintoxica la piel inflamada.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. Su uso prolongado puede provocar aumento de la tensión sanguínea y retención de líquidos. No tomar en estados de anemia o embarazo.

Gnaphalium uliginosum
(Compuestas)

NAFALIO

DESCRIPCIÓN Planta anual de hasta 20 cm de altura. Hojas estrechas de color gris plateado. Flores amarillas diminutas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa, el Cáucaso y oeste de Asia y se ha adaptado en Norteamérica. Prefiere zonas muy húmedas y se recolecta cuando está en flor durante el verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil y taninos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque hoy se utiliza poco, es astringente, antiséptico y anticatarral. En la herboristería británica se toma a veces para amigdalitis, inflamación de garganta y ronquera y para catarro de garganta, senos y conductos nasales. En Rusia se emplea para bajar la tensión. Se cree que es antidepresivo y afrodisíaco.
ESPECIES RELACIONADAS Otra especie europea, *G. dioicum*, se usa como astringente y para problemas de pulmón. Una pariente norteamericana, *G. polycephalum*, se usaba para catarro respiratorio e intestinal y se aplicaba en emplastos a contusiones. *G. keriense*, de Nueva Zelanda, también se considera un buen remedio para contusiones.



El NAFALIO suele encontrarse en zonas muy húmedas de Europa, América del Norte y Asia.

Gossypium herbaceum
(Malváceas)

ALGODONERO, ALGODÓN

DESCRIPCIÓN Bianual o perenne de hasta 2,5 m de altura. Hojas lobuladas, flores grandes blancas o rosas y cápsulas de semillas rodeadas de esponjosos penachos blancos.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del subcontinente indio y de la península arábiga y medra en climas templados cálidos y tropicales. Se cultiva mucho por su fibra. La raíz y las semillas se cosechan en otoño.
PARTES UTILIZADAS Corteza de la raíz, aceite de las semillas.
COMPONENTES Contiene gossypol (un sesquiterpeno) y flavonoides. La semilla del algodón contiene un aceite fijo, que consta de alrededor del 2% de gossypol y flavonoides. El gossypol produce infertilidad en el hombre.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la India y Oriente Medio, el algodón se cultiva desde la antigüedad por su fibra y sus propiedades medicinales. Se valoraba en particular su capacidad para provocar la menstruación. El efecto anticonceptivo del aceite de las semillas en el hombre se descubrió en China al quedar estériles hombres que comían alimentos cocinados con este aceite.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La corteza de la raíz se usa poco hoy día. Se empleaba para sustituir a *Claviceps purpurea*, una planta muy empleada para inducir el parto. La corteza de la raíz es de efecto suave y también seguro, estimula las contracciones uterinas y acelera el parto difícil. También provoca el aborto o el inicio del período y disminuye el flujo menstrual. Además, favorece la coagulación de la sangre y la secreción de leche materna. El aceite de las semillas se usa para tratar la menstruación excesiva y la endometriosis.
INVESTIGACIÓN Las semillas del algodón y el aceite de las semillas producen esterilidad en el hombre y se ha probado como anticonceptivo en China. Además de rebajar la cantidad de esperma, provoca la degeneración de las células que lo producen.
ESPECIES RELACIONADAS *G. hirsutum*, americana, fue muy empleada con fines medicinales por los mayas y aztecas, que también la cultivaron por su fibra. En su primer viaje, Colón trajo a Europa muestras de esta especie. Los nativos americanos usaban la corteza para calmar el dolor del parto y en el siglo XIX se usaba para provocar la menstruación y el aborto.
ADVERTENCIAS La corteza de la raíz y el aceite de las semillas son potencialmente tóxicos y deben usarse sólo bajo control profesional. No usar durante el embarazo.

Grindelia camporum sin. *G. robusta* var. *rigida*
(Compuestas)

GRINDELIA

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 1 m de altura. Hojas triangulares y flores como la margarita de color amarillo anaranjado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del suroeste de Estados Unidos y México y crece en suelos áridos y salinos. Se cosecha a finales del verano, en flor.
PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas en flor.
COMPONENTES Contiene diterpenos (entre ellos ácido grindélico), resinas y flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos la usaban para problemas bronquiales y también de la piel, como reacciones a las sustancias tóxicas de *Rhus toxicodendron*. Su valor medicinal no fue reconocido por los especialistas ortodoxos de Estados Unidos hasta mediados del siglo XIX. Estuvo reconocida oficialmente en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1882 a 1926.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un buen remedio para el asma bronquial y para estados en los que las flemas de las vías impiden la respiración. Es antiespasmódica y expectorante y ayuda a relajar los músculos de los conductos bronquiales menores y a eliminar la mucosidad congestiva. Además, se cree que insensibiliza las terminaciones nerviosas del árbol bronquial y disminuye el ritmo cardíaco, haciendo más fácil la respiración. También se toma para bronquitis y enfisema y para curar el catarro de garganta y nariz. Se ha empleado para tratar la tosferina, fiebre del heno y cistitis y externamente para acelerar la cicatrización de quemaduras e irritaciones de la piel.
ESPECIES RELACIONADAS Los nativos americanos tomaban *G. squarrosa*, una especie norteamericana similar a *G. camporum*, para problemas respiratorios como resfriados, tos y tuberculosis.

Guaiacum officinale
(Zigofiláceas)

GUAYACO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 10 m de altura. Hojas ovales compuestas, flores pequeñas, estrelladas, de color azul oscuro. Cápsulas de semillas acorazonadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América del Sur y las islas del Caribe. Crece en las selvas húmedas tropicales. Se tala por la madera y de la médula se extrae la resina.
PARTES UTILIZADAS Madera, resina.
COMPONENTES Contiene lignanos (furoguaiacidina, guaiacina y otros), 18-25% de resina, vainillina y terpenos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En 1519, Ulrich von Hutten, un escritor satírico alemán, dijo que se había curado él mismo la sífilis tras cuarenta días de régimen con ayunos, sudoraciones fuertes y cocimientos de guayaco. En 1526, Oviedo, uno de los primeros cronistas de la historia natural



El GUAYACO *se apreció mucho en Europa como remedio contra la sífilis.*

americana, escribía que «los indios del Caribe se curan a sí mismos con gran facilidad» las enfermedades venéreas usando esta planta. Durante algunos años, el guayaco tuvo gran demanda en Europa pero poco a poco fue perdiendo prestigio y acabó viéndose como un fraude prolongado. Sin embargo, es posible que esta planta pueda tener algún efecto combinada con un régimen naturópata intenso.

Usos y efectos medicinales Se usa en Europa, especialmente en Gran Bretaña, como remedio para afecciones artríticas y reumáticas; tiene propiedades antiinflamatorias que disminuyen el dolor y la inflamación de las articulaciones. También es diurético, laxante y sudorífico y acelera la eliminación de toxinas, por lo que es bueno para la gota. La tintura suele emplearse para fricciones en zonas reumáticas. Para el dolor de muelas puede aplicarse un algodón empapado con resina. El cocimiento de astillitas de madera actúa como anestésico local y se usa para las articulaciones reumáticas y ampollas herpéticas.

Especies relacionadas *G. sanctum*, de América Central y partes de Florida y *G. coulteri*, originaria de México, se usan igual que el guayaco.

Advertencias Sujeto a restricciones legales en algunos países.

Guarea rusbyi

(Meliáceas)

COCILLANA

Descripción Árbol siempreverde de corteza gris pálido, hojas compuestas lanceoladas y flores de color blanco verdoso.

Hábitat y cultivo Procede de los Andes orientales. La corteza se recoge todo el año.

Partes utilizadas Corteza.

Componentes Contiene β-sitosterol y probablemente también resinas, un aceite fijo, un alcaloide y un glicósido.

Historia y tradición En la medicina tradicional suramericana y caribeña se ha usado como emético tal vez durante siglos. H. H. Rusby, que recogió muestras en Bolivia en 1886, la introdujo en la medicina occidental.

Usos y efectos medicinales Se usa en mezclas para la tos y es incluso más expectorante que la ipecacuana (*Cephaelis ipecacuanha*, p. 184). Se toma como tratamiento para la tos, producción excesiva de mucosidad en garganta, y pecho, y bronquitis. En dosis altas provoca vómitos.

Especies relacionadas Una gomorresina derivada de la caribeña *G. guara* se usa como agente coagulante y un cocimiento de las hojas para tratar hemorragias internas. La brasileña *G. trichilioides* se empleó para purificar y limpiar el sistema en general.

Advertencias Usar sólo bajo control profesional.

Haronga madagascariensis

(Gutíferas)

HARONGA

Descripción Árbol siempreverde, pequeño, de hasta 8 m de altura. Hojas con manchas negras en la parte superior y pelos marrón rojizo en la inferior. Racimos de flores rojizas.

Hábitat y cultivo Procede de Madagascar y este de África y crece en zonas tropicales. Las hojas y la corteza se recolectan todo el año.

Partes utilizadas Hojas, corteza.

Componentes La corteza contiene pigmentos fenólicos, triterpenos, antraquinonas y taninos. Las hojas, pigmentos fenólicos, hypericina, flavonoides y taninos. La hypericina, que se encuentra también en la hierba hipérico (*Hypericum perforatum*, p. 104), tiene propiedades antivirales y antidepresoras.

Historia y tradición La resina se ha usado tradicionalmente en África para asegurar las puntas de flecha a los palos.

Usos y efectos medicinales Se cree que estimula la secreción de bilis y se usa en la herboristería europea para tratar la indigestión y el mal funcionamiento del páncreas. En la herboristería africana se usa sobre todo como astringente y aperiente y se da también para dolencias del sistema digestivo como diarrea y disentería.

Especies relacionadas *H. paniculata*, de Madagascar y este y centro de África, es la fuente de un aceite que suele aplicarse a todo tipo de desórdenes dermatológicos.

Helleborus niger

(Ranunculáceas)

ELÉBORO, ELÉBORO NEGRO

Descripción Perenne siempreverde de hasta 30 cm de altura. Hojas basales duras y flores grandes de color rosa, púrpura o blanco.

Hábitat y cultivo Es originario de Europa y crece silvestre en el sur y centro de Europa y en Turquía. También se cultiva mucho en jardín. Las hojas se recolectan en verano; la raíz y el rizoma se arrancan en otoño.

Partes utilizadas Rizoma, raíz, hojas.

Componentes Contiene glicósidos cardiacos (heleborina, heleboreína y helebrina). Estas sustancias tienen una acción similar a la de los glicósidos de la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199).

Historia y tradición El historiador Plinio (23–79 d.C.) afirmaba que el eléboro negro se usaba para tratar afecciones mentales ya en el 1400 a.C. Se creía que esta planta expulsaba la bilis negra que, según la «teoría de los cuatro humores», produce la locura.

Usos y efectos medicinales Es tóxico siempre que no se tome en dosis muy pequeñas. Tiene propiedades purgantes y cardiotónicas, expulsa lombrices y provoca el flujo menstrual. En el siglo XX empezaron a usarse los glicósidos cardiacos de las hojas como estimulante para el corazón de los ancianos. Esta planta también se ha tomado para el retraso de la menstruación. Sin embargo no está suficientemente probada su inocuidad.

Advertencias Es extremadamente tóxico. No tomar bajo ninguna circunstancia.



El ELÉBORO NEGRO *es una planta de acción fuerte que se tomaba por sus propiedades cardiotónicas.*

Herniaria glabra
(Cariofiláceas)

MILENGRANA

DESCRIPCIÓN Anual o perenne postrada con hojas ovales verde brillante y racimos de flores verdes.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en toda Europa y oeste de Asia. Medra en terrenos yermos, en suelos calizos y arenosos. Se recoge en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene cumarinas (incluido el 3% de herniarina y scopoletina), flavonoides, ácidos fenólicos y saponinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Está documentada por primera vez en herbarios europeos del siglo XVI. El nombre del género, *Herniaria*, hace referencia a su fama para curar hernias.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se valora sobre todo como diurética. La planta fresca trata problemas urinarios como la cistitis, vejiga irritable y cálculos renales. También es astringente y se ha aplicado en emplastos para acelerar la cicatrización de úlceras. La planta entera parece tener un efecto antiespasmódico en la vejiga.

Hieracium pilosella sin. *Pilosella officinarum*
(Compuestas)

VELLOSILLA, PELOSILLA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 20 cm de altura que parte de una roseta de hojas basales. Los tallos llevan una sola cabezuela de flores de color amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es común en la mayor parte de Europa y regiones templadas de Asia. Está adaptada en Norteamérica. Crece en pastos secos y suelos arenosos. Se recolecta en flor durante verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene cumarinas (umbeliferona), flavonoides y ácido cafeico. Se cree que es ligeramente antifungal.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido muy utilizada desde la Edad Media. En su *Irish Herbal* (1735), K'Eogh resume sus ventajas medicinales: «buena contra los esputos de sangre, toda clase de flujos, toses, úlceras de los pulmones, boca y ojos y herpes».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Relaja los músculos de los conductos bronquiales, estimula el reflejo de la tos y reduce la aparición de catarro. Esta combinación de acciones la hace eficaz contra cualquier tipo de problema respiratorio, incluido el asma y la disnea, bronquitis y otras toses crónicas o congestivas. Su acción astringente y diurética ayuda también a combatir la aparición del catarro, a veces en todo el aparato respiratorio. Esta planta se usa para controlar la menstruación excesiva y para calmar la expectoración con sangre. Puede aplicarse en cataplasmas para cicatrizar heridas.

Hippophae rhamnoides
(Eleagnáceas)

ESPINO AMARILLO

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio espinoso de hasta 5 m de altura. Hojas estrechas plateadas. Flores masculinas o femeninas y racimos de bayas de color naranja parduzco.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y Asia y crece sobre todo en zonas costeras de arena y en el lecho seco de los ríos de regiones montañosas.
PARTES UTILIZADAS Bayas.
COMPONENTES El fruto contiene flavonoides, ácidos del fruto y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los siberianos y tártaros suelen tomar las bayas con leche y queso y también las usan para preparar una gelatina de sabor agradable.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las bayas tienen un alto contenido en vitamina C. Se han usado principalmente para aumentar la resistencia a las infecciones. Son ligeramente astringentes y en cocimiento se han empleado para lavar irritaciones y erupciones de la piel.

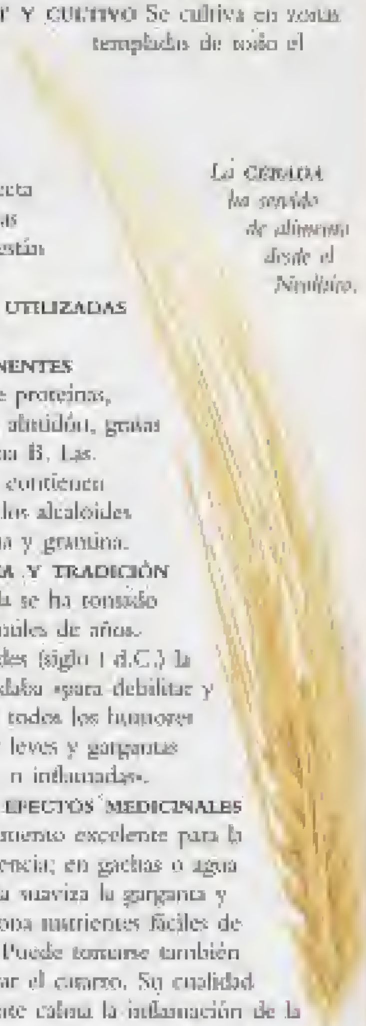


El ESPINO AMARILLO *se distingue por los tallos espinosos y las hojas plateadas y estrechas. Las bayas fortalecen el organismo.*

Hordeum distichon
(Gramíneas)

CEBADA,
CEBADA DE DOS CARRERAS

DESCRIPCIÓN Anual de aproximadamente 1 m de altura. Un tallo hueco erecto, hojas lanceoladas y espigas con dos filas gemelas de semillas y cerdas largas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se cultiva en zonas templadas de todo el mundo. Se recolecta cuando las semillas están maduras.



La CEBADA *ha servido de alimento desde el Neolítico.*

PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene proteínas, azúcares, almidón, grasas y vitamina B. Las plántulas contienen también los alcaloides hordenina y gramina.
HISTORIA Y TRADICIÓN La cebada se ha tomado durante miles de años. Dioscórides (siglo I d.C.) la recomendaba «para debilitar y contener todos los humores agudos y leves y gargantas ulceradas o inflamadas».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un alimento excelente para la convalecencia; en gachas o agua de cebada suaviza la garganta y proporciona nutrientes fáciles de asimilar. Puede tomarse también para quitar el catarro. Su cualidad demulcente calma la inflamación de la gota y del tracto urinario. Ayuda a digerir la leche y se da a los bebés para evitar la formación de cuajos en el estómago. Suele darse a niños que padecen infecciones leves o diarrea y se recomienda en especial en estados febriles. En emplasto, es eficaz para calmar y reducir la inflamación de llagas y bultos.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que la cebada puede ayudar a tratar la hepatitis. Pruebas llevadas a cabo en otros lugares a principios de los años noventa, indican que puede ayudar a controlar la diabetes y que el salvado de cebada puede bajar el colesterol y evitar el cáncer de colon.
ESPECIES RELACIONADAS En la herboristería china se usa al cebada de seis carreras (*H. vulgare*) para fortalecer la digestión. Se cree también que disminuye la producción de leche materna.

Hydrangea arborescens
(Hidrangeáceas)

HORTENSIA

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de tallos leñosos y unos 3 m de altura. Hojas ovales y racimos de pequeñas flores de color blanco cremoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Estados Unidos, de Nueva York a Florida. Crece en los bosques y a orillas de los ríos. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Se cree que contiene flavonoides, un glicósido cianogénico (hydrangeína), saponinas y un aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los cherokee la usaban para cálculos renales y biliares. El movimiento Fisiomédico del siglo XIX usaba una fórmula compuesta por hortensia, grama de las boticas (*Agropyron repens*, p. 160) y malva real (*Althaea rosea*) para tratar desórdenes graves de riñón, entre ellos la nefritis.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es diurética y la herboristería occidental la considera especialmente útil para tratar cálculos renales y biliares. Se cree que favorece la expulsión de las piedras y además ayuda a disolver las que se quedan. Esta planta se da para otros muchos problemas que afectan al sistema genitourinario, entre ellos cistitis, uretritis, próstata agrandada y prostatitis.

Hygrophila spinosa
(Acantáceas)

GOKULAKANTA

DESCRIPCIÓN Anual espinosa de tallos rojizos y hasta 60 cm de altura. Flores de color azul intenso y semillas pequeñas, planas, rojo oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de la India y hoy se encuentra por todas las regiones tropicales. Se recolecta en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene mucílago, aceites fijo y volátil y un alcaloide.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un remedio de uso generalizado en la India. Se toma sobre todo por su fama de afrodisíaco. Tanto las partes aéreas como la ceniza de la planta quemada son muy diuréticas y se usan para eliminar agua del cuerpo en casos de exceso de retención. La raíz es demulcente y se usa para aliviar la inflamación producida por infecciones del tracto urinario. Se cree que esta planta puede ayudar al hígado en dolencias como ictericia y hepatitis.

Hyoscyamus niger
(Solanáceas)

BELEÑO NEGRO

DESCRIPCIÓN Planta anual o bianual de hasta 1 m de altura. Hojas delicadas, ligeramente lobuladas. Flores con forma de campana y color amarillo pálido con venas moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del oeste de Asia y sur de Europa y hoy se encuentra en la mayor parte del oeste y centro de Europa y América del Norte y del Sur. Se cultiva para uso terapéutico en partes de Europa (incluida Inglaterra) y Norteamérica. Las hojas y flores se recolectan justo antes de la floración, en el primer año para la variedad anual y en el segundo para la bianual.
PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas.
COMPONENTES Contiene 0,045–0,14% de alcaloides de tropano, especialmente hyosciamina e hyoscina. La hyosciamina y la hyoscina son comunes a otros miembros de la familia de las solanáceas, pero el contenido relativamente alto de hyoscina del beleño negro le da una acción sedante más concreta que la del estramonio (*Datura stramonium*, p. 198) y la belladona (*Atropa belladonna*, p. 66).
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido usado con fines medicinales durante miles de años. Los textos de Babilonia y el papiro egipcio de Ebers (h. 1500 a.C.) indican que el beleño negro se fumaba para calmar el dolor de muelas. En la mitología griega, se adornaba a los muertos con esta planta a su llegada al Hades. En el siglo I d.C., Dioscórides la recomendaba para el insomnio, tos, catarro, menstruación abundante, dolores oculares, gota y como calmante general y aconsejaba usarla en el plazo de un año pues se deterioraba con rapidez. En la Edad Media se la llamaba dentaria, lo que indica que era un remedio para el dolor de muelas. Se dice que el beleño negro da una sensación de ligereza, como si se volara, y era uno de los componentes de los «ungüentos para volar» de las brujas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es muy utilizado como sedante y calmante. Se usa concretamente para dolores que afectan al tracto urinario, especialmente el que se debe a cálculos renales; se da también para calambres abdominales. Su efecto sedante y antiespasmódico lo hace muy útil para tratar los síntomas de la enfermedad de Parkinson ya que alivia los temblores y la rigidez durante las primeras etapas de este mal. Se ha usado también para el asma y la bronquitis, generalmente como «polvo para quemar» o en forma de cigarrillo. Aplicado externamente en forma de aceite, ayuda en afecciones dolorosas como la neuralgia, ciática y reumatismo. Dilata las pupilas, como la belladona. Uno de sus componentes activos, la hyoscina, sustituye a veces al opio (obtenido de *Papaver somniferum*, p. 242). La hyoscina suele emplearse como anestésico preoperativo y en fórmulas para mareos de viaje.
ESPECIES RELACIONADAS Entre otras especies de *Hyoscyamus* se hallan *H. albus*, europea, y *H. muticus*, procedente de Oriente Medio y norte de África. Esta última se ha usado mucho tiempo por su efecto sedante y suelen fumarla los beduinos para el dolor de muelas. *Ver también* belladona (*Atropa belladonna*, p. 66).
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. La sobredosis es potencialmente tóxica. Sujeto a restricciones legales en algunos países.



El BELEÑO NEGRO *tiene unas flores características, amarillas con venas moradas. Esta planta se usaba en la antigüedad como calmante general.*

Hyssopus officinalis
(Labiadas)

HISOPO

DESCRIPCIÓN Arbusto semisiempreverde de hasta 60 cm de altura. Hojas estrechas y racimos de flores azules con dos labios.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sur de Europa y crece silvestre en los países mediterráneos, especialmente en los Balcanes y Turquía. Prefiere lugares secos y soleados y es una planta común de jardín. Las puntas floridas se recolectan en verano, con la planta en flor.
PARTES UTILIZADAS Puntas floridas, esencia.
COMPONENTES Contiene terpenos (entre ellos (marrubiina, un diterpeno), un aceite volátil (que consta principalmente de alcanfor, pinocanfona, y β-pineno), flavonoides, hyssopina, taninos y resina. La marrubiina es un fuerte expectorante. La pinocanfona es tóxica y el aceite volátil puede provocar ataques epilépticos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Antes era muy valorado y se le consideraba prácticamente un curalotodo. Un antiguo dicho afirmaba: «Quien puede competir con las virtudes del hisopo, sabe demasiado». En el siglo I d.C., Dioscórides recomendaba una receta que mezclaba hisopo, higos (*Ficus carica*, p. 209), ruda (*Ruta graveolens*, p. 262), miel y agua para tratar muchas afecciones, entre ellas la pleuresía, asma, catarro respiratorio y tos crónica. El hisopo se usa para dar sabor a diversos licores, entre ellos el chartreuse.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Actualmente está infravalorado. Puede resultar útil por ser tanto calmante como tónico. Tiene un efecto positivo cuando se usa para tratar la bronquitis e infecciones respiratorias, especialmente cuando hay una producción excesiva de mucosidad. El hisopo parece favorecer la producción de una mucosidad más líquida y al mismo tiempo estimula suavemente la expectoración. Esta acción combinada limpia las flemas congestivas y densas. El hisopo puede irritar las membranas mucosas por lo que es mejor darlo cuando la infección haya llegado a su punto más alto, que es cuando la acción tónica de esta planta favorece la recuperación general. Como sedante, es un buen remedio contra el asma tanto en niños como en adultos, sobre todo cuando la afección se agrava por la congestión mucosa. Al igual que muchas plantas con un aceite volátil fuerte, calma el tracto digestivo y puede ser un remedio eficaz para la indigestión, gases, hinchazón y cólico.
ADVERTENCIAS La esencia de hisopo puede provocar ataques epilépticos. Debe usarse sólo bajo control profesional. La esencia está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Iberis amara
(Crucíferas)

ZARAPINTO

DESCRIPCIÓN Anual vellosa de hasta 30 cm de altura. Hojas profundamente dentadas y racimos de flores blancas o malva.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Europa (especialmente de los Balcanes) y norte de África. Crece en eriales, campos de cultivo y viñas. Las partes aéreas se recolectan en verano; las semillas en otoño, una vez maduras.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, semillas.



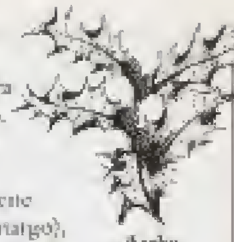
El ZARAPINTO *constituye un remedio tradicional para la gota.*

COMPONENTES Contiene glicósidos del aceite de semillas de mostaza y vitamina C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se usa poco en herboristería. Es un tónico de sabor amargo que ayuda a la digestión y alivia gases e hinchazón. Suele tomarse para tratar la gota, el reumatismo y la artritis. También posee un alto contenido en vitamina C.

Ilex aquifolium
(Acuifoliáceas)

ACEBO

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol siempreverde de unos 5 m de altura. Hojas brillantes de color verde oscuro, ribeteadas de pinchos. Racimos de pequeñas flores blancas y bayas rojas redondeadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en la mayor parte de Europa, oeste y centro de Asia y norte de África. Se halla en bosques y setos y medra en suelo guijarroso o de margas. Se cultiva también en jardín. Las hojas se recolectan en primavera y las bayas en invierno.



Acebo

PARTES UTILIZADAS Hojas, bayas.
COMPONENTES Contiene ilicina (un principio amargo), ilexantina, teobromina (sólo en la hoja) y ácido cafeico. La teobromina es un alcaloide del tipo de la cafeína que se emplea para tratar el asma.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha representado un papel importante en la vida ritual y religiosa occidental durante miles de años. Los druidas y otras gentes de la Europa antigua adornaban sus hogares con hojas y bayas de acebo en el solsticio de invierno. Los romanos intercambiaban ramas de acebo en el festival de diciembre llamado *Saturnalia*. Un antiguo herbario anglosajón, el *Lacnunga*, recomendaba la corteza de acebo hervida con leche de cabra para tratar el pecho congestionado. Se consideraba que el árbol del acebo protegía de las brujas y hechizos. En el siglo XIX, algunos médicos pensaron que la corteza igualaba o superaba a la quina (*Cinchona* spp., p. 79) como remedio para la fiebre.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se usa poco. Sus hojas son diuréticas, febrífugas y laxantes y se han usado para fiebres, ictericia y reumatismo. Las bayas purgan los intestinos y en dosis altas provocan vómitos.
ESPECIES RELACIONADAS Muchas especies de *Ilex* han sido empleadas como purgantes y febrífugos. Los nativos americanos usaban *I. vomitoria* en sus ceremonias y, como indica su nombre, es emética.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. Las bayas son tóxicas, sobre todo para los niños.

Ilex paraguariensis sin. *I. paraguensis*
(Acuifoliáceas)

HIERBA MATE

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde o árbol pequeño de hasta 6 m de altura. Hojas grandes, flores blancas y fruto pequeño y rojizo.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece silvestre en el norte de Argentina, Paraguay, Uruguay y sur de Brasil y se cultiva mucho en Argentina, España y Portugal. Las hojas se recogen cuando las bayas están maduras, se calientan en fuego de leña, se muelen y luego son almacenadas en sacos durante un año antes de salir a la venta.
PARTES UTILIZADAS Hojas.

COMPONENTES Contiene derivados de la xantina, entre ellos 1,5% de cafeína, alrededor del 0,2% de teobromina, teofilina y hasta el 16% de taninos. El alto contenido en tanino indica que la hierba mate no debe consumirse durante las comidas ya que los taninos hacen que disminuya la absorción de nutrientes.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una tisana tradicional en Sudamérica que aumenta los niveles de energía física y mental a corto plazo. Se toma como bebida fortaleciente igual que se consume té (*Camellia sinensis*, p. 179) en Asia y Europa. Tiene propiedades similares a las del té y el café (*Coffea arabica*, p. 190). Estimula el sistema nervioso y es analgésico y diurético suave. Como planta medicinal, se usa para jaquecas, migrañas, dolores neurálgicos y reumáticos, fatiga y depresión leve. Se ha usado también para la diabetes.
ESPECIES RELACIONADAS *I. guayusa*, de Ecuador, se usa prácticamente igual que la hierba mate pero se emplea también para



Con la **HIERBA MATE** *se prepara una tisana de efecto estimulante, analgésico suave y diurético.*

tratar la malaria, el dolor de hígado y la sífilis. Se cree que ayuda a la digestión y limpia el tracto digestivo. Los jíbaros y otros pueblos creen que «calma los nervios» y que puede ser buena durante el embarazo. También se considera afrodisiaco. *Ver también* acebo (*I. aquifolium*, p. 220).

Illicium verum
(Iliciáceas)

BADIÁN, ANÍS ESTRELLADO, BA JIAO HUI XIAN (CHINO)

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 18 m de altura. Hojas apiramidadas, flores de color amarillo verdoso pálido y fruto segmentado con forma de estrella (anís estrellado).



El **ANÍS ESTRELLADO SECO** *es digestivo, estimulante y diurético.*

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de China, la India y Vietnam. Crece en regiones tropicales y subtropicales, incluyendo partes de América del Norte. El fruto se recoge maduro.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Tiene un aceite volátil que contiene alrededor del 85% de anetol, metilchavicol y safrol. El extracto tiene propiedades antibacterianas.
HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre chino *ba jiao hui xian* significa hinojo de ocho cuernos. Su sabor es similar al del anís (*Pimpinella anisum*, p. 246) y, al igual que él, se usa sobre todo como especia. Aunque el anís estrellado se ha empleado durante siglos en la medicina popular, no aparece en herbarios chinos hasta el siglo XVI.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería china se usa para el reumatismo, dolor de espalda y hernias. Es estimulante, diurético y digestivo. Constituye un remedio eficaz para los gases y la indigestión –especialmente el cólico– y se puede dar a niños. Para tratar hernias del intestino o la vejiga, suele mezclarse con hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210). Ambas plantas ayudan a relajar los músculos de esos órganos y alivian los espasmos. El anís estrellado sirve también para el dolor de muelas.
ESPECIES RELACIONADAS El anís estrellado japonés (*I. religiosum*) se usa a veces para adulterar el anís estrellado, pero es tóxico y su sabor es muy amargo. *I. anisatum* también es potencialmente tóxico.

Imperatoria ostruthium
(Umbelíferas)

IMPERATORIA ROMANA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 60 cm. Hojas verdes divididas en tres hojuelas con tres lóbulos cada una. Flores en umbelas grandes, semillas aladas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del centro y sur de Europa y de Asia. Se encuentra sobre todo silvestre. La raíz se arranca en otoño o primavera.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil alcanforáceo (incluye limoneno, felandreno, α-pineno y un sesquiterpeno) peucedanina, ostopeucedanina y ostrutol.
HISTORIA Y TRADICIÓN A partir de la Edad Media fue muy valorada por los herbolarios. La *Materia Medica* (1548), de Pierandrea Mattioli, explica: «La imperatoria romana resuelve eficazmente toda la flatulencia del cuerpo, estimula la orina y la menstruación, es un remedio admirable para la parálisis y condiciones frías del cerebro... y ayuda contra la peste y las mordeduras de perros rabiosos». Un siglo después, Nicholas Culpeper recomendaba también esta planta para afecciones reumáticas, insuficiencia respiratoria, cálculos renales y biliares, retención de líquidos, epilepsia y heridas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa poco actualmente pero es una planta que merece más estudio. La raíz es aromática, da calor a las zonas centrales del cuerpo y es tónico amargo. Su efecto es fuerte en el estómago y el intestino, asienta la digestión y alivia gases y retortijones. También es buena para dolencias de tórax y se usa para resfriados, asma y bronquitis. También puede ser útil para problemas menstruales.
ADVERTENCIAS Aplicada a la piel puede producir una reacción alérgica a la luz del sol.

Inula japonica sin. *I. britannica* var. *chinensis*
(Compuestas)

XUAN FU HUA

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea de hasta 3 m de altura. Hojas grandes lanceoladas y flores amarillas como la margarita.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de China y Japón y se cultiva por toda China. Se cultiva cuando florece, a finales del verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, partes aéreas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil, flavonoides, ácidos fenólicos y triterpenos (incluido taraxasterol).
HISTORIA Y TRADICIÓN Figura en el *Shen'nong Bencaojing*, un herbario escrito en China en el siglo I d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la medicina tradicional china se usa como expectorante calorífico suave, especialmente adecuado cuando se acumulan flemas en el pecho. Suele recetarse para bronquitis, disnea, tos crónica y otras dolencias de tórax traídas por «condiciones frías». *Xuan fu hua* tiene también una acción amarga y ayuda a fortalecer la función digestiva. Se prescribe para detener vómitos y, a veces, hipo. En preparados médicos suelen usarse las flores, pero las partes aéreas también se toman, generalmente para dolencias menos graves.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver* helenio (*I. helenium*, p. 105).

Ipomoea purga
sin. *Convolvulus jalapa*
(Convolvuláceas)
JALAPA

DESCRIPCIÓN Planta siempreverde de unos 4 m de altura. Hojas acorazonadas y flores moradas con forma de trompeta.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de México y se cultiva en América Central, Indias Occidentales y sureste asiático. La raíz se arranca en verano.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene la resina convolvulina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los colonizadores españoles conocieron el fuerte efecto purgante de la jalapa por los nativos mexicanos. La introdujeron en Europa en 1565 y fue utilizada para todo tipo de enfermedades hasta el siglo XIX.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un catártico tan potente que su valor medicinal está en duda. Incluso en dosis moderadas, estimula la eliminación de una gran cantidad de deposiciones acuosas y en dosis altas provoca vómitos.
ESPECIES RELACIONADAS *I. turpethum*, de Asia y Australia, es también un purgante drástico. Otras especies de *Ipomoea*, como *I. batatas*, de Suramérica, son plantas alimenticias. Las semillas de *I. violacea*, de México, contienen compuestos similares al LSD y los zapotecas y aztecas las tomaban en sus rituales.
ADVERTENCIAS No tomar jalapa en ningún caso.

Iris versicolor
(Iridáceas)
LIRIO MULTICOLOR

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1 m de altura. Tallos erectos, hojas con forma de espada y dos o tres flores espléndidas de azul a violeta en cada tallo.



Los nativos americanos usaban el LIRIO MULTICOLOR *para tratar heridas y llagas.*

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Norteamérica. Prefiere lugares silvestres muy húmedos y pantanosos; también se cultiva mucho en jardín. El rizoma se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene triterpenoides, ácidos salicílico e isoftálico, una cantidad muy pequeña de aceite volátil, almidón, resina, una oleorresina y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Era una de las plantas que los nativos americanos usaban con más frecuencia. Distintas tribus la empleaban como emético, catártico y diurético para heridas y llagas así como para resfriados, dolor de oídos y cólera. Esta planta estuvo en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1820 a 1895. En la tradición Fisiomédica angloamericana, el lirio multicolor se usaba como remedio glandular y hepático.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Actualmente se emplea principalmente como desintoxicante corporal. Aumenta la producción de orina y bilis y tiene un efecto laxante suave. Esta combinación de efectos limpiadores lo hace útil para enfermedades crónicas de la piel como el acné y el eczema, especialmente donde los problemas de la vesícula o el estreñimiento contribuyan a la enfermedad. El lirio multicolor se da también para biliosidad e indigestión. En pequeñas dosis alivia náuseas y vómitos. Sin embargo, en dosis altas los provoca. Persiste el uso tradicional para problemas glandulares. Algunos piensan también que ayuda a perder peso.
ADVERTENCIAS En dosis excesivas produce vómitos. No tomar durante el embarazo.

Jasminum grandiflorum
(Oleáceas)
JAZMÍN

DESCRIPCIÓN Trepadora esbelta y siempreverde de hasta 6 m de altura. Hojas compuestas verde oscuro y flores blancas, grandes y tubulares, muy perfumadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del norte de la India, Pakistán y el noroeste del Himalaya. Hoy se cultiva como planta de jardín y por su aceite esencial.
PARTES UTILIZADAS Flores, aceite esencial.
COMPONENTES El aceite volátil del jazmín contiene alcohol bencílico, acetato de bencilo, linalol y acetato de linalilo.
HISTORIA Y TRADICIÓN El jazmín llegó a Europa en el siglo XVI y se utiliza principalmente por su perfume.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Con las flores se prepara una infusión calmante y sedante que se toma para aliviar la tensión. El aceite se considera antidepresivo y relajante. Se usa externamente para calmar la piel seca o sensible. En aromaterapia no



De las flores del JAZMÍN *se obtiene un aceite esencial empleado para tratar el estrés y la depresión.*

se acostumbra usar el aceite debido a que suele adulterarse.
ESPECIES RELACIONADAS La gemela (*J. sambac*), del sureste de Asia, se usa como colirio, se añade al té (*Camellia sinensis*, p. 179) para preparar té de jazmín y se usa en ceremonias budistas.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia de jazmín.

Juglans cinerea
(Juglandáceas)
NOGAL CENICIENTO

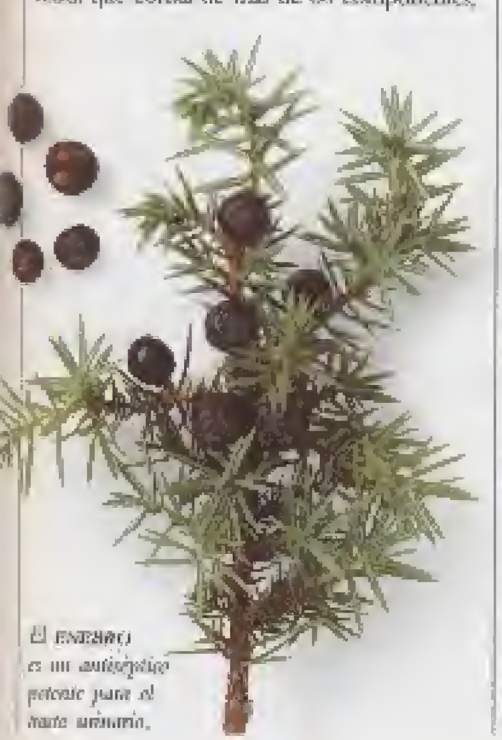
DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 30 m de altura. Tiene la corteza gris, hojas alargadas con muchas hojuelas, amentos masculinos y flores femeninas. Fruto ovalado con una nuez dura de color oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las selvas norteamericanas y se cultiva por la madera en otras regiones templadas. La corteza se recoge en otoño.
PARTES UTILIZADAS Corteza interior.
COMPONENTES Contiene naftaquinonas (entre ellas juglona, juglandina, ácido juglándico), un aceite fijo y uno volátil y taninos. Las naftaquinonas tienen un efecto laxante parecido al de las antraquinonas que se hallan en plantas como el sen (*Cassia senna*, p. 72) y el ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124). La juglona es purgante, antimicrobiana, antiparásita e inhibidora del cáncer.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos y los colonos europeos empleaban la corteza como laxante y tónico. El nogal se usaba para una serie de afecciones, entre ellas articulaciones reumáticas y artríticas, jaquecas, disentería, estreñimiento y heridas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se ha utilizado hasta hoy como laxante y tónico. Es un buen remedio para el estreñimiento crónico ya que favorece suavemente los

movimientos regulares del intestino. Es especialmente eficaz combinada con plantas carminativas como el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) o la ajonjera (*A. mlk.*, p. 166). El nogal ceniciento también baja los niveles de colesterol y ayuda a que el hígado elimine productos de desecho. Tiene fama de servir para tratar lombrices intestinales y, al ser antimicrobiana y astringente, se ha recetado para tratar la disentería.
Especies relacionadas El nogal negro americano (*J. nigra*) se usa igual que el nogal ceniciento. La corteza del nogal común (*J. regia*) se usa como purgante suave y también se aplica a afecciones de la piel. En la herboristería china, la nuez se usa como tónico renal. Las nueces de ambas variedades son muy nutritivas y reducen los niveles de colesterol.

Juniperus communis
(Cupresáceas)

Enebro

Descripción Arbusto conífero de hasta 15 m de altura. Ramas delgadas con verticilos de hojas con forma de aguja. Flores masculinas amarillas y femeninas azules en plantas distintas. Fruto esférico negro azulado.
Hábitat y cultivo Se encuentra en Europa, suroeste de Asia hasta el Himalaya; en América del Norte crece desde las zonas costeras del sur hasta regiones montañosas y terrenos sin cultivar de más al norte. El fruto maduro (bayas) se recolecta en otoño.
Partes utilizadas Fruto, aceite esencial.
Componentes Contiene 1-2% de aceite volátil que consta de más de 60 componentes, entre ellos mirceno, sabineno, α-pineno y β-pineno y cienol. También contiene taninos, diterpenos, azúcares, resina y vitamina C.
Historia y tradición Antiguamente se creía que echar ramitas de enebro al fuego protegía de espíritus malignos. También se quemaba para defenderse de la peste.
Usos y efectos medicinales El enebro es tónico, diurético y muy antiséptico en el tracto urinario. Es muy bueno para la cistitis y ayuda a mitigar la retención de fluidos, pero debe evitarse en casos de enfermedad renal. En el aparato digestivo es calorífico y estabilizante, calma el cólico y apoya la función del estómago. Ingerido o en aplicación externa, es útil para tratar la artritis crónica, gota y afecciones reumáticas. El aceite esencial diluido, en aplicación externa, tiene un efecto ligeramente calorífico en la piel y se cree que favorece la eliminación de productos de desecho de los tejidos que hay debajo. El enebro también estimula la menstruación y tiende a aumentar la hemorragia menstrual.
Especies relacionadas El aceite de Cada se obtiene del oxicedro (*J. oxycedrus*) y se aplica para tratar erupciones de la piel. La sabina (*J. sabina*) es tóxica y muy abortiva. El japonés *J. rigida* se usa como diurético.
Advertencias No usar durante el embarazo o si se tiende a menstruaciones excesivas. No tomar si se tiene una infección de riñón o alguna enfermedad renal. No ingerir la esencia salvo bajo control profesional.
Automedicación **Infecciones urinarias**, p. 314.



El enebro es un antiséptico potente para el tracto urinario.

Krameria triandra
(Krameriáceas)

Ratania

Descripción Arbusto denso caducifolio de hasta 90 cm de altura. Raíz profunda, hojas oblongas y flores grandes rojas.
Hábitat y cultivo Se encuentra en Ecuador, Perú y Bolivia, en las laderas occidentales de los Andes, entre 900 y 3.000 m de altitud. La raíz se arranca durante todo el año.
Partes utilizadas Raíz.
Componentes Contiene un 10-20% de taninos, entre ellos flobáfeno, benzofuranos y n-metiltirosina.
Historia y tradición Es un remedio tradicional en América del Sur. Los indígenas lo usaban como astringente y para conservar los dientes en buen estado. Su nombre español, raíz para los dientes, señala este uso.
Usos y efectos medicinales Es astringente y antimicrobiana. Sirve principalmente para problemas del tracto gastrointestinal. Se usa sobre todo para la diarrea y la disentería. Además es buena como enjuague bucal y en gargarismos para encías infectadas o que sangran, úlceras bucales e inflamación de garganta. Al ser astringente, es útil como pomada, supositorios o lavado para tratar hemorroides. La ratania puede aplicarse también a heridas para cortar la hemorragia, a varices, y otras zonas con fragilidad capilar que tienden con facilidad a formar moraduras.
Especies relacionadas La mexicana *K. cystisoides* es un remedio astringente que se usa igual que la ratania. Otra especie originaria del centro y norte de América, *K. parvifolia*, era utilizada por los papago como colirio.

Lactuca virosa
(Compuestas)

Lechuga silvestre

Descripción Bianual de tallo hueco y alrededor de 1,2 m de altura. Hojas anchas espinosas y racimos de flores compuestas de color amarillo claro. Todas las partes de la planta exudan un látex lechoso blanco.
Hábitat y cultivo Es común en toda Europa. Crece en baldíos, a orillas de los caminos y setos. Se recoge en flor a finales del verano.
Partes utilizadas Hojas, látex.
Componentes El látex contiene lactonas sesquiterpénicas (entre ellas lactucopicrina y lactucerina); las hojas contienen también flavonoides y cumarinas. Las lactonas sesquiterpénicas tienen efecto sedante.
Historia y tradición Parece que en la herboristería asiria, las semillas de la lechuga se usaban como el comino (*Cuminum cyminum*, p. 194) en emplasto para los ojos. Dioscórides (siglo I d.C.) escribió que el efecto de la planta recuerda al de la adormidera (*Papaver somniferum*, p. 242). Este punto de vista permanece y está muy generalizado; es una de las razones que hacen que la lechuga silvestre se considere (erróneamente) potencialmente tóxica.
Usos y efectos medicinales Es un sedante seguro que puede administrarse a niños y adultos para tener un buen sueño nocturno o calmar la hiperactividad o hiperestimulación. Se recomienda sobre todo para la excitabilidad en niños. Se toma también para tratar la tos, combinada normalmente con plantas como el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99). Se cree que la lechuga silvestre baja la libido. Puede usarse también para calmar el dolor.
Especies relacionadas La lechuga (*L. sativa*) puede usarse igual que la silvestre, pero su acción terapéutica es mucho más débil. *L. thunbergii*, de China y Mongolia, también se usa con fines medicinales.
Advertencias En cantidades grandes puede producir somnolencia.

Lamium album
(Labiadas)

ORTIGA MUERTA, LAMIO BLANCO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 60 cm de altura. Tallos cuadrangulares y hojas ovales y dentadas. Racimos de flores bilabiadas blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y el norte y centro de Asia y es muy común por todo este territorio. Medra en campos de cultivo y en baldíos. Se recolecta en flor durante verano.
PARTES UTILIZADAS Puntas en flor.
COMPONENTES Contiene una saponina, flavonas, mucílago y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Su nombre procede de su parecido con la verdadera ortiga (*Urtica dioica*, p. 145), sin los pelos urticantes. «Una planta para alegrar el corazón, dar buen color al rostro y fortalecer el espíritu vital» (John Gerard, *The Herball*, 1597).



La ORTIGA MUERTA se usa para tratar problemas ginecológicos.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente y demulcente. Se usa sobre todo como tónico uterino, para interrumpir la hemorragia intermenstrual y reducir el exceso de flujo menstrual. También es un tratamiento tradicional para la secreción vaginal anormal. Se toma a veces para periodos dolorosos. Su astringencia ayuda a tratar la diarrea y, en uso externo, puede aliviar hemorroides y varices.

Larix decidua sin. *L. europaea*
(Pináceas)

ALERCE EUROPEO

DESCRIPCIÓN Conífera caducifolia de hasta 50 m de altura. Racimos de hojas con forma de aguja. Flores masculinas y femeninas y conos pequeños de color marrón claro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de los Alpes y de los Cárpatos del este de Europa y se halla en altitudes de hasta 2.000 m. Se cultiva por la madera. La resina se recoge en otoño; la corteza, cuando se tala el árbol.
PARTES UTILIZADAS Corteza interior, resina.
COMPONENTES Contiene lignanos, resinas y aceite volátil (que consta principalmente de α-pineno y β-pineno y limoneno).
HISTORIA Y TRADICIÓN El alerce llegó a Gran Bretaña en 1639 y se cultiva desde principios del siglo XIX.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente, diurético y antiséptico. La corteza puede usarse para tratar infecciones de la vejiga y las vías urinarias, como cistitis y uretritis, y problemas respiratorios, entre ellos la bronquitis. La resina se aplica a heridas para protegerlas y combatir la infección. El cocimiento de la corteza se emplea para calmar el eczema y la soriasis.
ADVERTENCIAS No tomar si se padece alguna enfermedad renal.

Larrea tridentata
(Zigofiláceas)

CHAPARRAL

DESCRIPCIÓN Arbusto espinoso de hasta 2 m de altura. Hojas pequeñas y con divisiones muy finas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en muchos desiertos del suroeste de Estados Unidos y México.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene alrededor del 12% de resina y ácido nordihidroguaiarético. De este último se dice que daña las glándulas linfáticas y los riñones.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos lo usaban mucho; se tomaba en forma de cocimiento para problemas estomacales y diarrea. Las ramitas jóvenes se usaban para el dolor de muelas. Las hojas se aplicaban en emplasto para problemas respiratorios y en lavados para afecciones de la piel. Esta planta estuvo en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1842 a 1942.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hasta hace poco, este arbusto seguía usándose en Estados Unidos, donde se consumía una media de 9,07 toneladas al año. Se consideraba un buen remedio para enfermedades reumáticas, infecciones venéreas, infecciones urinarias y determinados tipos de cáncer, en especial la leucemia. También se ingería para problemas de piel como acné y eczema y se aplicaba en loción a llagas, heridas y erupciones. Sin embargo, ha sido prohibido recientemente en Estados Unidos debido a su potencial efecto tóxico sobre el hígado.
ESPECIES RELACIONADAS La especie sudamericana *L. nitida* se toma para combatir la indigestión, provocar la menstruación y tratar heridas.
ADVERTENCIAS Se han detectado cinco casos de hepatitis aguda y subaguda debidos a la ingestión de este arbusto. A la vista de la incertidumbre sobre su seguridad, no se recomienda el uso interno; deben emplearse hierbas alternativas.

Laurus nobilis
(Lauráceas)

LAUREL

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol aromático siempreverde de hasta 20 m de altura. Hojas duras de color verde oscuro, flores masculinas y femeninas amarillas y bayas negras brillantes.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de los países mediterráneos y prefiere lugares sombreados y húmedos. Es muy común también como planta de jardín, cultivado frecuentemente para uso culinario. Las hojas se recolectan durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene hasta el 3% de aceite volátil (que incluye 30-50% de cineol, linalol, α-pineno, acetato de α-terpineol, mucílago, tanino y resina).

HISTORIA Y TRADICIÓN
De la antigua Roma ha llegado la tradición de que cuando un laurel se marchita repentinamente, presagia desastres para la casa. En la antigua Roma, las hojas de laurel se usaban como medicamento, especia y guirnalda decorativa



El LAUREL distinguía a los vencedores en la antigua Grecia.

en la *Saturnalia*, el festival de diciembre. El laurel estaba consagrado a los dioses Apolo y Esculapio que se ocupaban de la curación y la medicina. Esta planta se consideraba muy protectora y sanadora. La infusión de las hojas se tomaba por su efecto tónico y calorífico en el estómago y la vesícula; el emplasto de las hojas se empleaba para aliviar la picadura de avispas y abejas. El médico griego Dioscórides (siglo I d.C.) escribió que la corteza del laurel «rompe las piedras [del riñón] y es buena para enfermedades del hígado».

Usos y efectos medicinales Se usa sobre todo para tratar desórdenes del tracto digestivo superior y para calmar dolores artríticos. Estabiliza el estómago y tiene un efecto tónico que estimula el apetito y la secreción de jugos gástricos. Cuando se usan para cocinar, las hojas favorecen la digestión y la absorción de alimentos. Las hojas tienen prácticamente el mismo efecto positivo que la hierbabuena puntiaguda (*Mentha spicata*) y el romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125) para ayudar a digerir la comida pesada, especialmente la carne. Se ha usado también para favorecer el inicio de la menstruación. El aceite esencial se usa principalmente para fricciones; se diluye bien en un aceite portador antes de dar masajes en las articulaciones y músculos con dolor. El cocimiento de las hojas puede añadirse al baño para calmar miembros doloridos.

Advertencias No ingerir nunca la esencia. El uso externo puede producir reacciones alérgicas, por tanto debe aplicarse en concentraciones muy diluidas (2%).

Lawsonia inermis sin. *L. alba*
(Litráceas)

HENNA, CINAMOMO DE MANILA

Descripción Arbusto o árbol siempreverde de aroma muy penetrante y hasta 6 m de altura. Hojas estrechas y apuntadas, racimos de pequeñas flores blancas o rosas y bayas de color negro azulado.

Hábitat y cultivo Procede de Oriente Medio, el norte de África y el subcontinente indio. Crece en lugares soleados y se cultiva mucho como acondicionador y tinte para el cabello. Las hojas se recolectan durante el periodo de crecimiento.

Partes utilizadas Hojas, corteza.

Componentes Contiene cumarinas, naftaquinonas (entre ellas lawsona), flavonoides, esteroles y taninos.

Historia y tradición Se ha usado durante miles de años en el norte de África y en Asia como tinte rojo y perfume. En el antiguo Egipto, se envolvían las momias con tejidos teñidos con henna. En Arabia y la India, las hojas solían usarse para preparar un pigmento con el que se hacían intrincados dibujos lineales en los dedos, las palmas de las manos y los pies. Las hojas se han utilizado no sólo para teñir el cabello humano sino también las crines y colas de los caballos. Se dice que antes de encontrarse, Antonio y Cleopatra empaparon las velas de sus barcas con el embriagador aceite de flores de henna.

Usos y efectos medicinales Las hojas se han usado principalmente en la medicina ayurvédica y unani; normalmente se emplean en gargarismos para gargantas inflamadas y en infusión o cocimiento para la diarrea y la disentería. Las hojas son astringentes, evitan las hemorragias y favorecen el flujo menstrual. El cocimiento de la corteza se usa para problemas de hígado. En emplasto, trata infecciones por hongos, acné y forúnculos.

Leonurus cardiaca
(Labiadas)

AGRIPALMA, COLA DE LEÓN

Descripción Planta perenne de hasta 1,5 m de altura. Hojas palmadas y dentadas. Racimos de flores bilabiadas de color rosa.

Hábitat y cultivo Es originaria del centro de Asia y hoy está adaptada en la mayor parte de Europa y América del Norte. Crece silvestre en bosques, baldíos y junto a los caminos. También se cultiva en jardín. Se cosecha en flor en verano.

Partes utilizadas Partes aéreas.

Componentes Contiene alcaloides (entre ellos L-stachydrina), un iridoide (leonurina) diterpenos, flavonoides, ácido cafeico y taninos.

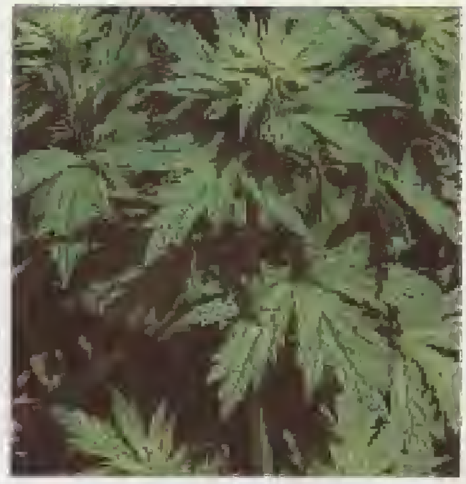
Historia y tradición Ha sido considerada durante mucho tiempo remedio para el corazón. El herbolario Nicholas Culpeper afirmaba que «no existe mejor planta para alejar los vapores de la melancolía del corazón, para fortalecerlo y alegrar la mente» (1652). El médico y herborista italiano Pierandrea Mattioli la consideraba «útil para palpitaciones, espasmos y parálisis... fluidifica los humores densos y viscosos, estimula la orina y la menstruación y purga las piedras de los riñones» (1548).

Usos y efectos medicinales Es un remedio para el corazón y los nervios y suele recetarse para palpitaciones; fortalece el funcionamiento del corazón, especialmente donde está débil. Es antiespasmódica y sedante y favorece más bien la relajación que la somnolencia. Sin embargo, estimula los músculos del útero y resulta adecuada para el retraso y el dolor del periodo y para la tensión premenstrual (especialmente si influyen factores como angustia o shock). No debe usarse si la hemorragia menstrual es excesiva.

Especies relacionadas Dos especies del este de Asia, *L. heterophyllus* (de China) y *L. sibiricus* (de Siberia) tienen los mismos fines terapéuticos que la agripalma. *L. heterophyllus* parece bajar la tensión sanguínea y provocar la menstruación.

Advertencias No tomar agripalma durante el embarazo. Debe evitarse también cuando la menstruación sea demasiado abundante.

Automedicación **Ataques de pánico**, p. 302; **problemas menstruales-ciclo irregular**, p. 315.



Desde el siglo XIX, la AGRIPALMA ha sido utilizada para tratar palpitaciones.

Lepidium virginicum
(Crucíferas)

SABELECCIÓN

Descripción Anual de unos 60 cm de altura. Hojas delgadas y lanceoladas y pequeñas flores blancas.

Hábitat y cultivo Es originaria del este de Norteamérica y el Caribe y está adaptada en Australia. Las hojas se recogen en primavera.

Partes utilizadas Hojas, raíz.

Componentes Contiene niveles altos de vitamina C.

Historia y tradición Los menominee del este de Norteamérica aplicaban una loción de sabelección (o un poco de la planta fresca majada) a las erupciones producidas por el zumaque venenoso.

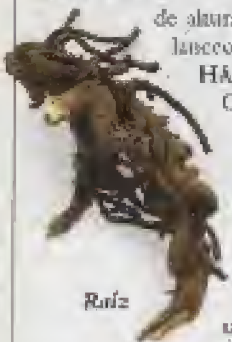
Usos y efectos medicinales Es nutritiva y generalmente desintoxicante. Se ha usado para tratar la deficiencia de vitamina C y la diabetes y para expulsar lombrices intestinales. Es también diurética y buena para calmar dolores reumáticos. La raíz se toma para tratar el exceso de catarro en el tracto respiratorio.

Especies relacionadas El mastuerzo (*L. sativum*), autóctono de las regiones templadas del hemisferio norte, se cultiva para ensalada y se usa a veces para «limpiar la sangre». *L. oleraceum*, originario de Nueva Zelanda, también se cultiva para uso culinario.

Leptandra virginica **sin. *Veronicastrum virginicum***
(Escrofulariáceas)

BECABUNGA

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 1 m de altura. Tallo erecto, hojas lanceoladas y flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece por toda Norteamérica en prados y bosques. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz seca.
COMPONENTES Contiene aceite volátil, saponinas, azúcares y taninos.



Raíz

HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos de Misuri y Delaware la conocían como purgante fortísimo. Se usaba en dosis moderadas como laxante, desintoxicante y remedio para desórdenes del hígado. En la tradición Fisiomédica del siglo XIX, se tomaba para estimular la producción de bilis.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se usa en pequeñas dosis como laxante y remedio para desórdenes del hígado y la vesícula. También sirve para la flatulencia e hinchazón y calma el malestar de las hemorroides, estreñimiento crónico y prolapso rectal. Puede darse para problemas de la piel si influye en ellos un mal funcionamiento del hígado.
ADVERTENCIAS No usar la raíz fresca. No tomar durante el embarazo.

Levisticum officinale **sin. *Ligusticum levisticum***
(Umbelífera)

APIO DE MONTE, LIGÚSTICO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 2 m de altura. Hojas compuestas dentadas y lustrosas. Flores de color amarillo verdoso y diminutas semillas ovaladas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en el sur de Europa y en el suroeste de Asia. Medra en las laderas soleadas de las montañas. Las hojas se recolectan en primavera o al comienzo del verano, las semillas al final del verano y la raíz en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz, semillas, hojas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (alrededor del 70% de ftalidas), cumarinas (entre ellas bergapteno, psoraleno y umbeliferona), ácidos de la planta, β-sitosterol, resinas y gomas. Los ftalides son sedantes y anticonvulsivos.
HISTORIA Y TRADICIÓN El herborista irlandés K'Eogh indicaba que el apio de monte «expele flatulencia... ayuda a la digestión, provoca orina y menstruación, aclara la vista y elimina manchas, pecas y rojeces del rostro» (1735).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta tónica y calorífica para el aparato respiratorio y el digestivo. Sirve para la indigestión, falta de apetito, gases y cólico y bronquitis. Es muy diurética y antimicrobiana y suele tomarse para afecciones del aparato urinario. También favorece la menstruación y alivia el dolor del periodo. Al ser calorífica, favorece la circulación.
ESPECIES RELACIONADAS La china *chuan xiong* (*Ligusticum chuanxiong*) se usa sobre todo para la ausencia de menstruaciones y para tratar el dolor del periodo. La china *gao ben* (*Ligusticum sinense*) también se usa para el dolor.
ADVERTENCIAS No usar durante el embarazo.
AUTOMEDICACIÓN **Menstruación excesiva**, p. 315.

Linaria vulgaris
(Escrofulariáceas)

LINARIA, LINO BASTARDO

DESCRIPCIÓN Perenne erecta de unos 50 cm. Hojas lineares y flores amarillas bilabiadas con largos espolones.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia y está adaptada en Norteamérica. Crece junto a los caminos y en eriales. Se recoge mientras está en flor, en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene linarina, esteroles, azúcares, taninos y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN El herbolario K'Eogh contaba en 1735 que «un ungüento [de linaria] hecho con manteca de puerco mezclada con yema de huevo es excelente para las almorranas».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se usa poco y es ante todo una planta para el hígado y la digestión. Sirve para tratar ictericia, estreñimiento crónico y enfermedades de la piel. Puede aplicarse externamente para llagas, úlceras de la piel y hemorroides. También puede aliviar inflamaciones oculares.
ESPECIES RELACIONADAS *Cymbalaria muralis*, del sur de Europa, machacada se aplica a veces a las heridas. *Kickxia elatine*, también autóctona de Europa, es astringente y se emplea para restañar heridas y hemorragias leves. *L. canadensis*, de América del Norte, se usa como diurético y laxante y se aplica a las hemorroides.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.



Durante muchos siglos, la LINARIA *ha sido considerada un buen remedio para el hígado.*

Linum usitatissimum
(Lináceas)

LINO

DESCRIPCIÓN Anual, bianual o perenne de hasta 1 m de altura. Tallo delgado, hojas lanceoladas, flores de color azul cielo y semillas oleosas de color marrón.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de zonas templadas de Europa y Asia. Se cultiva en todo el mundo por la fibra, semillas y el aceite de las semillas (aceite de linaza). Las semillas se recogen al final del verano o principios del otoño.
PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite de las semillas.
COMPONENTES Contiene alrededor del 30–40% de aceite fijo (que incluye 36–50% de ácido linolénico y 23–24% de ácido linoleico), 6% de mucílago, 25% de proteína y cantidades pequeñas de linamarina (un glicósido cianogénico). La linamarina tiene un efecto sedante en el aparato respiratorio.
HISTORIA Y TRADICIÓN En Oriente Medio ha sido cultivado al menos durante siete mil años y se ha valorado durante mucho tiempo como planta medicinal. Plinio (23–79 d.C.) reseñaba sus muchas aplicaciones con estas preguntas: «¿Qué campo de la vida activa puede hallarse en el que no se emplee el lino? ¿Y en qué producto de este mundo puede haber mayores maravillas que en éste?».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El lino es rico en mucílago y grasas insaturadas y constituye un buen remedio para muchos



El LINO ha sido cultivado desde la antigüedad por sus semillas, aceite y fibra.

problemas inestinales y pectorales. Al ingeridas enteras, las semillas calman la irritación del tracto digestivo. Absorben el fluido y la inflamación formando una masa gelatinosa que actúa como un eficaz laxante de fibra. Las semillas pueden partirse antes de tragarlas y, en este caso, proporcionan ácidos grasos esenciales. En menor grado, una tisana de las semillas puede beneficiar al tracto urinario. Las semillas machacadas formando un emplasto para aplicación externa pueden ayudar en la tos crónica, bronquitis, pleuresía y enfisema. Un emplasto de semillas o de su harina, alivia los forúnculos dolorosos. Una receta portuguesa recomienda, para tratar heridas, el aceite de linaza mezclado con vino rojo.
ADVERTENCIAS No rebasar la dosis recomendada; podría resultar tóxica
AUTOMEDICACIÓN **Estreñimiento**, p. 317.

Lippia citriodora sin. *Aloysia triphylla*
(Verbenáceas)

HIERBALUISA

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de hasta 2 m. Hojas lanceoladas de aroma penetrante. Racimos de flores tubulares de color verde claro a malva.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de América del Sur. Se cultiva en climas templados como planta aromática y ornamental y por sus hojas, que se emplean para tisanas. Las hojas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (compuesto principalmente por citral, cineol, limoneno y geraniol), mucílago, taninos y flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se introdujo en Europa en 1784. En España, Francia y el resto de Europa, la infusión es una bebida común.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque como planta medicinal está infravalorada, comparte cualidades con la melisa (*Melissa officinalis*, p. 111). Ambas contienen un aceite volátil con fuerte olor a limón que es calmante y digestivo. La hierbaluisa tiene una acción sedante suave y fama de aliviar el malestar abdominal. Su efecto tónico sobre el sistema nervioso es menos marcado que el de la melisa, pero ayuda a elevar el ánimo y combatir la depresión.
ESPECIES RELACIONADAS La yerba dulce (*L. dulcis*), originaria de México, se usa como demulcente y expectorante. En México se usa otra especie de *Lippia* que es antiespasmódica, provoca la menstruación y calma el estómago. *L. adoensis* se toma en infusión en el oeste de África.
AUTOMEDICACIÓN **Gases e hinchazón**, p. 317.

Liquidambar orientalis
(Hamamelidáceas)

LIQUIDÁMBAR

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 6 m. Corteza gris violácea, hojas lobuladas y pequeñas flores solas de color blanco amarillento.
HÁBITAT Y CULTIVO Se halla en el suroeste de Turquía. El bálsamo de estoraque, un líquido viscoso pardogrisáceo, se extrae de la corteza desprendida del árbol en otoño.
PARTES UTILIZADAS Extracto de la corteza.
COMPONENTES Contiene ácido cinámico, cinamato de cinamil, cinamato de fenilpropilo, ácidos triterpénicos y un aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN El liquidámbar es del género *Liquidambar*, el más usado con fines medicinales desde el siglo XIX. También se emplea como fijador para perfumes.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En el tracto respiratorio, el estoraque funciona como irritante y también como expectorante y es uno de los ingredientes del bálsamo de benjuí, una mezcla expectorante que se inhala para provocar tos. Además, el bálsamo de estoraque se aplica externamente para favorecer la curación de enfermedades de la piel y problemas como sarna, heridas y úlceras. Mezclando liquidámbar con avellano de bruja (*Hamamelis virginiana*, p. 100) y agua de rosas (especie *Rosa*), se obtiene una loción facial astringente. En China, el bálsamo de estoraque se usa para eliminar la congestión de mucosidad y aliviar el dolor del pecho.
ESPECIES RELACIONADAS El liquidámbar americano (*L. styraciflua*) crece sobre todo en Honduras, pero se encuentra también más al norte; ha sido utilizado desde los tiempos de los mayas por sus propiedades curativas.

Liriosma ovata
(Oleáceas)

MUIRA PUAMA

DESCRIPCIÓN Árbol de hasta 15 m de altura, de tronco gris, hojas marrón oscuro, flores blancas y fruto amarillo anaranjado.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las selvas lluviosas de Brasil, especialmente de las regiones de Río Negro y Amazonas.
PARTES UTILIZADAS Raíz, corteza, madera.
COMPONENTES Contiene ésteres y esteroles de la planta.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los indígenas del Amazonas lo han usado desde hace tiempo como tónico y afrodisíaco. Sigue considerándose un valioso remedio contra la impotencia. La corteza es muy astringente y puede usarse en gargarismos para gargantas inflamadas y tomarse en infusión para tratar la diarrea y la disentería.

Lobaria pulmonaria
(Estictáceas)

PULMONARIA DE ÁRBOL

DESCRIPCIÓN Líquen verde claro o gris con lóbulos irregulares ahorquillados de 1,5 cm de ancho.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en toda Europa, donde crece en los árboles y rocas de las zonas boscosas. Se recolecta durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Líquen.
COMPONENTES Contiene diversos ácidos de la planta (entre ellos los ácidos estíctico y estictínico) ácidos grasos, mucílago y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizada desde la antigüedad para problemas pulmonares. El médico y herbolario italiano Pierandrea Matteoli (1501-1577) la recomendaba para curar úlceras de pulmón y tratar las flemas con manchas de sangre. Se usaba también para curar heridas y úlceras, reducir el exceso de hemorragia menstrual, mitigar la disentería y frenar el «vómito colérico».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un buen remedio tónico y expectorante, pero está infrautilizada. Ayuda a eliminar la mucosidad que produce congestión, disminuye el catarro y ayuda a aumentar el apetito. El cocimiento endulzado con miel es adecuado para todas las afecciones caracterizadas por catarro respiratorio crónico, especialmente tos y bronquitis. También sirve para el asma, pleuresía y enfisema. Al ser astringente y demulcente, la pulmonaria constituye un tratamiento útil para úlceras pulmonares así como para diversos problemas gastrointestinales. Es especialmente apropiada para tratar dolencias en niños.

Lonicera spp.
(Caprifoliáceas)
MADRESELVA Y JIN YIN HUA (CHINO)

DESCRIPCIÓN Trepadora de hasta 4 m que puede ser caducifolia (madreselva perfoliada, *L. caprifolium*) o semisiempreverde (*jin yin hua, L. japonica*). Tiene pares de hojas ovaladas, flores tubulares de color amarillo anaranjado (madreselva) o amarillo blanquecino (*jin yin hua*) y bayas rojas (madreselva) o negras (*jin yin hua*).
HÁBITAT Y CULTIVO La madreselva procede del sur de Europa y el Cáucaso. *Jin yin hua*, de China y Japón. Ambas suelen encontrarse en muros, árboles y setos. Las flores y hojas se recolectan en verano justo antes de que se abran las flores.
PARTES UTILIZADAS Flores, hojas y corteza.
COMPONENTES Entre los componentes de la madreselva figuran un aceite volátil, taninos y ácido salicílico. *Jin yin hua* contiene una aceite volátil (en el que hay linalol y jasmona), taninos, luteolina e inositol.
HISTORIA Y TRADICIÓN En Europa, la madreselva se ha usado tradicionalmente como tratamiento para el asma y otras afecciones de tórax. Es uno de los elixires florales de Bach y en su sistema de curas con hierbas se cree que combate la nostalgia y la añoranza. *Jin yin hua* ha sido utilizada en la medicina China para «quitar calor y aliviar la toxicidad».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES
La madreselva se usa muy poco en la herboristería occidental actual. El uso tradicional indica que las distintas partes de la planta tienen propiedades terapéuticas diferentes. La corteza es diurética y puede tomarse para la gota, cálculos renales y problemas de hígado. Las hojas son astringentes y resultan buenas en gargarismos y enjuagues para la inflamación de garganta y úlceras bucales. Las flores, que alivian la tos y son antiespasmódicas, se toman para el asma. *Jin yin hua* se receta en la herboristería china para una serie totalmente distinta de enfermedades Se emplea sobre todo para combatir desórdenes infecciosos «calientes» tales como abscesos, llagas, inflamación de la mama y disentería. También se toma para bajar la fiebre.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que *jin yin hua* inhibe el bacilo de la tuberculosis y combate la infección. En una prueba, *jin yin hua* combinado con *ju hua* (*Chrysanthemum* x *morifolium*, p. 77) demostró ser eficaz para bajar la tensión sanguínea. Dada su similitud con *jin yin hua*, la madreselva podría ser también útil contra las infecciones.
ADVERTENCIAS No tomar las bayas: son tóxicas.

Lophophora williamsii
(Cactáceas)
PEYOTE

DESCRIPCIÓN Cactus de hasta 5 cm de altura. Cuerpo abultado de color gris verdoso con penachos de pelos y flores de color rosa o blanco.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del norte de México y suroeste de Estados Unidos.
PARTES UTILIZADAS Toda la planta.
COMPONENTES Contiene alcaloides, sobre todo mescalina, que es un poderoso alucinógeno.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos han usado el peyote en sus ceremonias religiosas durante tres mil años. Su empleo como alucinógeno fue popularizado por Aldous Huxley en su libro *Las puertas de la percepción*.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El peyote es una planta chamanística que se tomaba en los rituales de los nativos americanos para profundizar en el entendimiento espiritual. Desempeña un papel importante en el estado mental y emocional de la comunidad. Se usa también para la fiebre,



El PEYOTE *es un alucinógeno muy fuerte. Se usa en las ceremonias de los nativos americanos.*

como calmante para el reumatismo y para tratar la parálisis. Se aplica en emplasto a fracturas, heridas y mordeduras de serpientes. Puede provocar vómitos.
ADVERTENCIAS El uso del peyote y la mescalina es ilegal en la mayoría de los países.

Luffa cylindrica sin. *L. aegyptica*
(Cucurbitáceas)
PASTE, SI GUA LUO (CHINO)

DESCRIPCIÓN Mata trepadora anual de hasta 15 cm de altura. Hojas grandes lobuladas, zarcillos y flores femeninas



El fruto del PASTE *se usa en la medicina china para tratar dolores musculares y de las articulaciones.*

amarillas que dan un fruto cilíndrico y alargado.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las zonas tropicales de Asia y África. Hoy se cultiva por el fruto en las regiones tropicales de todo el mundo. Se cosecha maduro en verano.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene xilano, xilosa y galactana.
HISTORIA Y TRADICIÓN Llegó de la India a China en la dinastía Tang (618-907). En Occidente se conoce más como complemento para el baño: el esqueleto fibroso del fruto es una esponja suave.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la medicina china, el esqueleto interior del fruto seco se usa para el dolor de los músculos, articulaciones, tórax y abdomen. Se receta para infecciones pectorales acompañadas de fiebre y dolor y se usa para eliminar la mucosidad. También se da para tratar la inflamación o dolor de la mama.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que la planta fresca posee un efecto expectorante más fuerte que el del fruto seco.

Lycopodium clavatum
(Licopodiáceas)
LICOPODIO

DESCRIPCIÓN Musgo rastrero siempreverde de hasta 12 cm de altura. Tiene numerosas ramitas dispersas cubiertas de hojas lineares de color verde vivo. Espigas escamosas con esporas amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en todas las regiones templadas del hemisferio norte. Es común en montañas y marjales. Se recolecta en verano.
PARTES UTILIZADAS Musgo, esporas.
COMPONENTES Contiene alrededor del 0.1-0.2% de alcaloides (entre ellos lycopodina), polifenoles, flavonoides y triterpenos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizado

con fines medicinales al menos desde la Edad Media. La planta entera se usaba como diurético para ayudar a expulsar las piedras del riñón. Las esporas siguen empleándose para recubrir pastillas ya que son muy impermeables. Las esporas estallan con las llamas y se han usado para fabricar fuegos artificiales.



Licopodio

Usos y efectos medicinales Es diurético, sedante y antiespasmódico y resulta especialmente útil para dolencias urinarias crónicas. Puede tomarse también para indigestión y gastritis. Las esporas pueden aplicarse a la piel para aliviar y proteger zonas irritadas o con prurito.
Advertencias La sobredosis es potencialmente tóxica. Usar sólo bajo control profesional.

Lycopus virginicus
(Labiadas)

Pie de lobo

Descripción Perenne herbácea de hasta 60 cm de altura. Tallos cuadrangulares, hojas lanceoladas y verticilos de flores blanquecinas.
Hábitat y cultivo Es común en la mayor parte de América del Norte, donde crece cerca del agua. Se recolecta en verano en flor.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene ácidos fenólicos (entre ellos derivados de los ácidos cafeico, clorogénico y elágico).
Historia y tradición En la tradición Fisiomédica del siglo XIX se consideraba astringente y calmante para los nervios; se daba para la tos, hemorragia interna e incontinencia urinaria. Los especialistas en hierbas lo consideraron en algún momento levemente narcótico.
Usos y efectos medicinales Tiene propiedades sedantes y hoy se receta principalmente para el hiperfuncionamiento de la glándula tiroides y para el ritmo cardíaco acelerado que suele ir asociado. También se considera astringente aromático y tónico que reduce la formación de catarro.
Investigación Los estudios indican que el pie de lobo y, hasta cierto grado, la menta de lobo (ver *Especies relacionadas*, más abajo) disminuyen la actividad de la glándula tiroides.
Especies relacionadas La menta de lobo (*L. europaeus*), autóctona de Europa, es astringente y cardiotónica. Se toma para palpitaciones y ansiedad y se ha usado para bajar la fiebre.
Advertencias Tomar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Lysimachia vulgaris
(Primuláceas)

Lisimaquia

Descripción Perenne atractiva de 1 m de altura con verticilos de hojas anchas lanceoladas y flores de color amarillo vivo.
Hábitat y cultivo Es originaria de Europa y normalmente crece en setos muy húmedos y cerca del agua. También se cultiva en jardín. Se recolecta en flor en verano.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene una benzoquinona, saponinas, flavonoides y taninos.
Historia y tradición Plinio (23-79 d.C.) explica que la *lysimachia*, el nombre en latín de esta planta, es un tributo al rey Lisímaco de Sicilia que descubrió sus virtudes medicinales. Se dice que esta planta evita conflictos, especialmente entre los animales, además de repeler insectos. El médico griego Dioscórides (40-90 d.C.) la recomendaba para taponar heridas y cortar hemorragias nasales e indicaba que, al quemarla, el humo alejaba serpientes y moscas.
Usos y efectos medicinales Es astringente y se emplea sobre todo para afecciones gastrointestinales como la diarrea y la disentería, para detener hemorragias internas y externas y limpiar heridas. Es útil en enjuagues para encías inflamadas y úlceras bucales y puede usarse para hemorragias nasales. Se ha tomado también como expectorante.
Especies relacionadas *L. nummularia*, otra autóctona de Europa, es también astringente y estanca la sangre. *Jin qian cao* (*L. christinae*), de China es diurética y se usa para dolores urinarios. Una prueba china demostró que esta planta también es eficaz para tratar cálculos renales y biliares.

Lythrum salicaria
(Litráceas)

Salicaria, arroyuela

Descripción Perenne atractiva de alrededor de 1,5 m de altura y tallos rectos y rojizos. Hojas lanceoladas y espigas de flores de color púrpura vivo.
Hábitat y cultivo Es originaria de Europa pero está bien adaptada como silvestre en América del Norte. Medra en zonas pantanosas y junto a ríos y arroyos, en altitudes de hasta 1.000 m. Se recolecta en flor en verano.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene salicarina, un glucósido (vitexina), taninos, un aceite volátil, mucílago y esteroles de la planta.
Historia y tradición En 1654, el herbolario Nicholas Culpeper elogiaba esta planta escribiendo que «el agua destilada es un remedio actual para heridas, golpes en los ojos y ceguera... también limpia los ojos de polvo o cualquier otra cosa que les entre y conserva la visión». Es una planta común en Irlanda, donde se usaba contra la diarrea.
Usos y efectos medicinales Es astringente y se emplea sobre todo para la diarrea y la disentería. Pueden tomarla con tranquilidad personas de todas las edades; algunos herbolarios la recomiendan para cortar la diarrea en lactantes. Puede usarse también para menstruaciones abundantes y hemorragias intermenstruales. Se aplica externamente en emplasto o loción a heridas, úlceras de las piernas y eczema y se usa para prurito vaginal. La salicaria se usa poco actualmente para tratar problemas oculares pero, tal y como sugiere la experiencia de Culpeper, esta planta merece estudiarse más como remedio para los desórdenes de los ojos y la vista.
Investigación La planta entera es antibiótica y particularmente eficaz contra el microorganismo causante del tifus.



La salicaria se emplea para aliviar la diarrea y la disentería en lactantes.

Madhuca spp.
(Sapotáceas)
MADHUCA

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 20 m de altura. Hojas duras, racimos de flores blancas perfumadas y fruto verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Las especies de *Madhuca* son originarias del centro y norte de la India. Las flores, hojas y semillas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, aceite de semillas.
COMPONENTES Las hojas contienen un alcaloide y una saponina; las semillas una saponina y aceite fijo.
HISTORIA Y TRADICIÓN Este árbol ha sido fuente de alimentos y medicinas en la India al menos durante dos mil años. Las flores se comen y se dejan fermentar para elaborar bebidas alcohólicas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las flores son expectorantes y se emplean para problemas de tórax, como la bronquitis. Se toman también para aumentar la cantidad de leche materna. Las hojas se aplican en emplastos al eczema. En la medicina popular india, la ceniza de la hoja se mezcla con *ghee* (mantequilla fluida) para vendar heridas y quemaduras. El aceite de las semillas es laxante y se toma para el estreñimiento y para ablandar las deposiciones de quienes padecen hemorroides. El aceite también se aplica a la piel con prurito.

Magnolia officinalis
(Magnoliáceas)
HOU PO (CHINO), MAGNOLIA

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 22 m de altura. Corteza aromática, hojas grandes y flores perfumadas de color blanco cremoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de China y crece silvestre en regiones montañosas. Hoy se planta en muchas partes del mundo como árbol ornamental. La corteza se retira en primavera.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil y magnocurarina. Los extractos de la planta, inyectados, poseen un efecto ligeramente relajante para los músculos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Tiene una larga tradición de uso medicinal en China que data al menos del siglo I d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La corteza es aromática, calorífica y picante. Alivia el dolor de los retortijones y la flatulencia y se toma para distensión abdominal, indigestión, pérdida del apetito, vómitos y diarrea.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que es levemente antimicrobiana y tal vez eficaz en el tratamiento de disentería amébica.



HOU PO se caracteriza por la belleza de sus flores de color blanco cremoso.

ESPECIES RELACIONADAS *Xin yi hua* (*M. liliflora*), otra especie china, se usa para tratar infecciones del tracto respiratorio superior y para eliminar el catarro.

Malva sylvestris
(Malváceas)
MALVA COMÚN

DESCRIPCIÓN Bianual de hasta 1,5 m de altura. Raíz primaria carnosa, hojas festoneadas de cinco lóbulos y flores de color rosa a malva.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia. Está adaptada en América y Australasia. Crece en terrenos baldíos y en setos y vallas. Las hojas se recolectan en primavera y las flores abiertas en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, raíz.
COMPONENTES Contiene glucósidos de flavonol (entre ellos sulfato de 3-gossypina), mucílago y taninos. Las flores también contienen malvina (una antocianina).
HISTORIA Y TRADICIÓN Los brotes y las hojas jóvenes de esta planta se comen al menos desde el siglo VIII d.C. Los múltiples usos de esta planta dieron lugar al refrán español «Con un huerto y un malvar, hay medicinas para un hogar».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque menos útil que el malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163), la malva común es un eficaz demulcente. Las flores y hojas son emolientes y buenas para zonas sensibles de la piel. Se aplica en emplastos para reducir la inflamación y eliminar toxinas. Ingeridas, las hojas disminuyen la irritación del intestino y poseen un efecto laxante. Combinada con eucalipto (*Eucalyptus globulus*, p. 94), constituye un buen remedio para la tos y otras dolencias de tórax. Al igual que la del malvavisco, la raíz puede darse a los niños para calmar la dentición.

Mandragora officinarum
(Solanáceas)
MANDRÁGORA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 5 cm de altura. Raíz profunda y ramificada, roseta de hojas anchas y blandas, flores en forma de embudo de color blanco a púrpura y fruto amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la zona mediterránea de Europa y crece en el lecho de los ríos secos. Sus hojas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene 0,4% de alcaloides de tropano (hyoscina e hyosciamina).
HISTORIA Y TRADICIÓN La leyenda dice que la mandrágora, al ser arrancada, emitía un grito tan fuerte que podía matar a la persona que la recolectaba. Por esta razón, indicaba una fuente clásica, eran perros los que tiraban de la mandrágora, atándoles los tallos a la cola. Los fantásticos poderes atribuidos a esta planta se debían en parte a las propiedades de tipo narcótico de la raíz. También influía la forma de ésta que suele parecerse vagamente a la forma humana. Durante miles de años, se han tallado las raíces para usarlas como talismanes, especialmente para ayudar a la fertilidad en la mujer y como amuleto contra las calamidades. Desde época romana, la raíz de mandrágora se ha usado como anestésico y analgésico y para tratar la locura.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy día, la mandrágora ha caído casi totalmente en desuso. Se aplica a veces en emplasto o cataplasma para dolores artríticos o reumáticos o, en cocimiento, para úlceras y desórdenes parecidos de la piel.
ADVERTENCIAS La mandrágora es tóxica. No ingerir. Uso externo sólo bajo control profesional. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.



La forma humana de la raíz de la MANDRÁGORA ha inspirado muchas leyendas y tradiciones.

Manihot esculenta
(Euforbiáceas)

MANDIOCA

DESCRIPCIÓN Arbusto de hasta 2 m de alto. Raíces carnosas, tallos leñosos, hojas grandes palmadas y flores verdes.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de las zonas tropicales del centro y sur de América. Se da sobre todo en Brasil y en el lado este de los Andes. En las regiones tropicales de todo el mundo se cultivan también variedades amargas y dulces destinadas a la alimentación. La raíz se arranca de 8 a 24 meses después de plantada.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene glucósidos cianogénicos (0,02-0,03% en las variedades amargas; 0,007% en las dulces) y almidón.
HISTORIA Y TRADICIÓN La mandioca amarga tiene grandes cantidades de glucósidos



La MANDIOCA es un alimento básico en muchas regiones tropicales del mundo.

muy tóxicos y debe empaparse y cocerse muy bien para poder comerla. (La mandioca dulce puede comerse sin efectuar este proceso.) *Tapioca* es el nombre dado en Brasil a la raíz procesada, que se usa en la preparación comercial de alimentos como agente espesante. Los witoto del Amazonas colombiano envenenan peces con el agua empleada para lavar la mandioca amarga. Los makuna usan el agua del lavado para tratar la sarna.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La raíz de mandioca es fácil de digerir y constituye un alimento adecuado, bajo en proteínas, para la convalecencia. La variedad amarga puede usarse para tratar la sarna, diarrea y disentería. La harina de mandioca puede usarse para ayudar a secar el eczema exudativo de la piel. En China, se prepara un emplasto de mandioca, harina de trigo y jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) para drenar pus cuando hay infección.
ADVERTENCIAS La mandioca amarga cruda es tóxica y ha provocado muchas muertes. La raíz debe empaparse y cocerse antes de comerla.

Maranta arundinacea
(Marantáceas)

ARRURRUZ COMÚN

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 2 m de altura. Rizoma rastrero, abundantes hojas de peciolo largo y tallos con racimos de flores de color blanco cremoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de América del Norte y de las islas del Caribe y se cultiva sobre todo en la isla de San Vicente. El rizoma se arranca de diez a once meses después de su plantación.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene un 25-27% de almidón neutro.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los mayas de América Central preparaban un emplasto con la raíz para las llagas de la viruela y una infusión para infecciones urinarias. Los arawak de América del Sur usaban el arrurruz como antídoto para el veneno de las flechas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En herboristería se usa de forma muy parecida al olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144) como demulcente calmante y nutriente, bueno para la convalecencia y para quienes sufren mala digestión. Ayuda a aliviar la acidez, indigestión y cólico y es ligeramente laxante. Puede aplicarse como pomada o emplasto mezclado con plantas antisépticas como la mirra (*Commiphora molmol*, p. 84).
AUTOMEDICACIÓN **Acidez e indigestión**, p. 307.

Marrubium vulgare
(Labiadas)

MARRUBIO, MALVARRUBIA

DESCRIPCIÓN Perenne de tallos cuadrangulares y unos 50 cm de altura. Hojas vellosas dentadas y flores bilabiadas blancas.



Planta seca

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y está adaptado en América del Norte y del Sur. Crece en eriales y en zonas ralas y secas y se recoge en primavera.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene los diterpenos marrubiina (0,3-1,0%) y marrubenol, flavonoides, alcaloides (entre ellos betonicina y stachydrina) y 0,6% de aceite volátil. La marrubiina es un fuerte expectorante y amargo.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido un remedio para problemas de tórax desde la antigüedad, tal vez tomado con mayor frecuencia como jarabe preparado con miel o azúcar. El médico griego Dioscórides (40-90 d.C.) recomendaba un cocimiento de esta planta para la tuberculosis, asma y tos. En 1597, el herbolario John Gerard elogiaba el marrubio, «el remedio más singular contra la tos y la disnea».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El marrubio sirve para la disnea, bronquitis, bronquiectasia (daño en un conducto aéreo del pulmón), asma bronquial, tos sin esputos y tosferina. Esta planta parece favorecer la secreción de una mucosidad más fluida y más fácil de expulsar al toser. Como tónico amargo, aumenta el apetito y ayuda al funcionamiento del estómago. También puede tener efecto en la normalización del ritmo cardíaco favoreciendo su regularidad. Es menos común usarlo como cocimiento para afecciones de la piel.

Marsdenia condurango sin. *Gonolobus condurango*
(Asclepiadáceas)

CONDURANGO

DESCRIPCIÓN Mata trepadora de hasta 10 m de altura. Hojas acorazonadas y flores en forma de embudo y color blanco verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de los bosques caducifolios de los Andes de Perú y Ecuador. Generalmente crece en altitudes entre 1.000 y 2.000 m. La corteza se retira durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Corteza, látex.
COMPONENTES La corteza contiene glucósidos (con base de condurangogeninas), un aceite volátil y fitosteroles.
HISTORIA Y TRADICIÓN A principios de este siglo se creía, erróneamente, que el condurango era un remedio para el cáncer.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El principal efecto de la corteza consiste en estimular las secreciones estomacales. Suele usarse en la medicina popular sudamericana como tónico digestivo y amargo. Constituye un tratamiento específico para la indigestión nerviosa ya que sus propiedades amargas aumentan paulatinamente el apetito así como la capacidad del estómago para digerir más alimentos. También se cree que esta planta estimula el hígado y el páncreas y puede tomarse para desórdenes hepáticos. También favorece la menstruación. El látex blanco, que es cáustico, se usa para quitar verrugas.
INVESTIGACIÓN Las condurangogeninas pueden combatir tumores. No obstante, la planta entera no parece impedir el desarrollo del cáncer.
ESPECIES RELACIONADAS *M. zimapanica*, de México, se ha usado para envenenar coyotes.
ADVERTENCIAS El látex es venenoso; no debe ingerirse.

Medicago sativa
(Leguminosas)

ALFALFA, MIELGA

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea de hasta 80 cm de altura. Hojas trilobuladas, flores de colores que van del amarillo al azul violáceo y cápsulas de semillas en espiral.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa, Asia y norte de África. Se encuentra en prados, eriales y zonas de cultivo. En climas templados se cultiva como forrajera y se cosecha en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, semillas germinadas.
COMPONENTES Contiene isoflavonas, cumarinas, alcaloides, vitaminas y porfirinas. Las isoflavonas y cumarinas son estrógenas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Plinio (23-79 d.C.) cuenta que la alfalfa fue traída a Grecia por Darío, rey de Persia (550-486 a.C.) cuando



La ALFALFA ha sido cultivada durante siglos por sus propiedades nutritivas y medicinales.

intentaba conquistar Atenas. Las semillas sirven de alimento desde hace miles de años.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Probablemente es más útil terapéuticamente como alimento que como medicina. Se da a convalecientes que necesitan asimilar nutrientes con facilidad. A la vista de la actividad estrógena de la alfalfa, podría servir para tratar problemas relacionados con la menstruación y la menopausia.
ADVERTENCIAS No tomar si se padecen enfermedades de autoinmunidad.

Melaleuca leucadendron
(Mirtáceas)

ÁRBOL BLANCO, CAYEPUT

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde, aromático, de hasta 40 m de altura. Corteza que se desprende, hojas ovales de color verde claro y largas espigas con racimos de pequeñas flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sureste asiático y se cultiva por el aceite esencial y la madera. Las hojas y las ramitas se recolectan durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Aceite esencial.
COMPONENTES El aceite esencial contiene terpenoides, especialmente cineol (50-60%), β-pineno, α-terpineol y otros. El cineol es muy antiséptico.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La esencia de cayeput suele combinarse con otros aceites esenciales como el del eucalipto (*Eucalyptus globulus*, p. 94). Sus propiedades antisépticas sirven para resfriados, inflamación de garganta, tos y, sobre todo, infecciones pectorales. El aceite diluido puede inhalarse en vapor o aplicarse al pecho o la garganta para tratar laringitis, traqueítis y bronquitis. Estimula la circulación y es antiespasmódico por lo que se usa en fricciones para articulaciones reumáticas y neuralgia.
ESPECIES RELACIONADAS *M. viridiflora*, de Nueva Caledonia, tiene propiedades parecidas a las del árbol blanco. Ver también el árbol del té (*M. alternifolia*, p. 110).
ADVERTENCIAS Ingerir sólo bajo control profesional. No usar durante el embarazo. La esencia de cayeput está sujeta a restricciones legales en algunos países.
AUTOMEDICACIÓN Tos de pecho y bronquitis, p. 310.

Melilotus officinalis sin. *M. arvensis*
(Leguminosas)

MELILOTO, TRÉBOL OLOROSO

DESCRIPCIÓN Bianual herbácea de aproximadamente 1 m de altura. Hojas trilobuladas, espigas de flores amarillas y cápsulas de semillas marrones.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa, norte de África y regiones templadas de Asia. Está adaptado en América del Norte. Crece en zonas secas y terrenos baldíos. Se recolecta al final de la primavera.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene flavonoides, cumarinas (entre ellas hidroxicumarinas e hidrocumarinas), resina, taninos y aceite volátil. Si se deja que se pase, la planta produce dicumarol, un potente anticoagulante.
HISTORIA Y TRADICIÓN El herbolario irlandés K'Eogh señalaba en 1735 que «una dama que yo conocía... tuvo, durante un año o más, un bulto en el lado derecho que se curó frotando tres o cuatro veces la parte afectada con la esencia de esta planta».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Como ocurre con el castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*, p. 159), el uso prolongado –interno o externo– del meliloto puede producir varices y hemorroides. El meliloto también ayuda a reducir el riesgo de flebitis y trombosis. Es ligeramente sedante y antiespasmódica y se da para el insomnio (sobre todo en niños) y la ansiedad. Se ha usado para tratar flatulencia, indigestión, bronquitis, problemas asociados a la menopausia y dolores reumáticos.
ADVERTENCIAS No tomar meliloto si se usan anticoagulantes. Si se recolecta silvestre, debe dejarse secar o usar inmediatamente ya que, si esta planta se pasa, puede ser tóxica.



El MELILOTO constituye un remedio eficaz para problemas de las venas.

Mentha haplocalyx
(Labiadas)

BO HE (CHINO), HIERBABUENA

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea de hasta 60 cm de altura. Tallos cuadrangulares, hojas dentadas ovales y verticilos de flores de color lila claro que nacen de las axilas foliares.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de regiones templadas del hemisferio norte y se cultiva mucho en China. Se recolecta de dos a tres veces al año y las mejores cosechas se obtienen a principios del verano o del otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

Componentes Contiene un aceite volátil compuesto sobre todo de mentol (hasta 95%) con mentona, acetato de mentilo, canfeno, limoneno y otros terpenoides.
Historia y tradición Se cita por primera vez en *Grandfather Lei's Discussion of Herb Preparation* (h. 470 d.C.). Una prescripción china del siglo XV recomienda *bo he* para la disentería con sangre.
Usos y efectos medicinales En la herboristería china (*ver* pp. 38-41) es un tratamiento popular para resfriados, irritaciones de garganta, boca y lengua y un sinfín de otras afecciones que van desde el dolor de muelas al sarampión. Al igual que la menta piperita (*M.* x *piperita*, p. 112), ayuda a bajar la temperatura, tiene propiedades anticatarrales y puede tomarse para la disentería y la diarrea. El jugo se ha usado también para tratar el dolor de oídos. *Bo he* suele combinarse con *ju hua* (*Chrysanthemum* x *morifolium*, p. 77) para tratar jaquecas y ojos con sangre o inflamados.
Especies relacionadas La variedad japonesa del *bo he* o hierbabuena (*M. arvensis*) se cultiva mucho como fuente de mentol. La hierbabuena puntiaguda (*M. spicata*), originaria de Europa y Asia, se usa sobre todo como saborizante y hierba culinaria. *Ver también* menta piperita (*M.* x *piperita*, p. 112) y poleo (*M. pulegium*, *ver entrada siguiente*).

Mentha pulegium
(Labiadas)
Poleo, poleo-menta

Descripción Perenne de aroma muy fuerte y hasta 40 cm de altura. Hojas ovales dentadas y verticilos de flores lila.
Hábitat y cultivo El poleo es originario de Europa y oeste de Asia y está adaptado en América. Medra en zonas muy húmedas y se recoge en flor en verano.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes El aceite volátil contiene pulegona (27-92%), isopulegona, mentol y otros terpenoides. También contiene amargos y taninos.
Historia y tradición El historiador griego Plinio (23-79 d.C.) señalaba que el poleo se consideraba mejor medicamento que las rosas y que purificaba el agua mala. Su contemporáneo Dioscórides afirmaba que «provoca la menstruación y el parto». En 1597, John Gerard escribió que «llevar una corona de poleo en la cabeza tiene mucha fuerza contra el vértigo de la cabeza y los dolores y mareos de éstas». El nombre *pulegium* deriva de la palabra latina para pulga y se refiere al uso tradicional del poleo para repeler estos insectos.
Usos y efectos medicinales En muchos aspectos es parecido a la menta piperita (*M.* x *piperita*, p. 112) y es un buen tónico digestivo. Aumenta la secreción de jugos gástricos, alivia la flatulencia y el cólico y a veces se usa para tratar lombrices intestinales. Es bueno para jaquecas e infecciones respiratorias menores, ayuda a controlar la fiebre y disminuir el catarro. Es un fuerte estimulante de los músculos del útero y favorece la menstruación. En infusión se usa externamente para el prurito y el hormigueo (sensación de tener hormigas caminando por el cuerpo), desórdenes inflamatorios de la piel como el eczema y dolencias reumáticas, entre ellas la gota.
Especies relacionadas *Ver* menta piperita (*M.* x *piperita*, p. 112) y *bo he* (*M. haplocalyx*, *entrada anterior*). El poleo americano (*Hedeoma pulegioides*), aunque tiene poca relación, posee componentes similares a los del poleo. El poleo americano se suele usar para resfriados, jaquecas y retrasos de la menstruación.
Advertencias No usar la esencia; es muy tóxica. No tomar poleo durante el embarazo o si las menstruaciones son muy abundantes.
Automedicación **Jaquecas digestivas y biliosidad**, p. 309; **Náuseas con jaquecas**, p. 306.

Menyanthes trifoliata
(Meniantáceas)
Trébol de agua

Descripción Perenne acuática de hasta 23 cm de altura. Hojas treboladas y espigas de flores blancas con pétalos con flecos.
Hábitat y cultivo Es originario de Europa, Asia y América. Se encuentra en aguas frescas y poco profundas. Las hojas se recolectan en verano.
Partes utilizadas Hojas.



Las hojas del trébol de agua *se recolectan en verano, después de su floración.*

Componentes Contiene glicósidos de iridoides, glicósidos de flavonol, cumarinas, ácidos fenólicos, esteroles, triterpenoides, tanino y cantidades muy pequeñas de alcaloides pirrolizidínicos. Los iridoides son muy amargos y estimulan las secreciones digestivas.
Historia y tradición Durante mucho tiempo ha sido un remedio casero para el reumatismo y la artritis y también se ha tomado para tratar la retención de fluidos, sarna y fiebre. Se usaba para adulterar o sustituir al lúpulo (*Humulus lupulus*, p. 102).
Usos y efectos medicinales Es una planta muy amarga que abre el apetito y estimula las secreciones digestivas. Se toma para favorecer la digestión débil o lenta, especialmente si se producen molestias abdominales. También se usa para ganar peso. Se cree que es eficaz para la artritis reumatoide, especialmente cuando va asociada a debilidad, pérdida de peso y falta de vitalidad. En general, se receta combinada con otras como la semilla de apio (*Apium graveolens*, p. 64) y el sauce blanco (*Salix alba*, p. 128).
Advertencias No tomar si se padece diarrea, disentería o colitis. En dosis elevadas puede provocar vómitos.

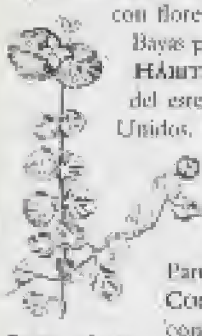
Milletta reticulata
(Leguminosas)
Ji xue teng

Descripción Planta de poca altura con hojas compuestas y racimos de flores como las del guisante que dan vainas grandes con semillas.
Hábitat y cultivo Es originaria de China y se cultiva en el sureste de este país.
Partes utilizadas Raíz, mata.
Componentes Se sabe poco de sus componentes activos.
Historia y tradición Se cita por primera vez en textos médicos chinos alrededor del año 720 d.C.
Usos y efectos medicinales En la herboristería china (*ver* pp. 38-41), se suele pensar que el dolor se debe a obstrucciones en el flujo sanguíneo. En esta tradición, *ji xue teng* se usa para aliviar el dolor del periodo o normalizar ciclos irregulares o ausentes, especialmente si esto se debe a anemia. También se receta para determinados tipos de dolor artrítico así como para el entumecimiento de manos y pies.
Investigación Los pocos estudios existentes indican que *ji xue teng* puede ser antiinflamatoria y bajar la tensión sanguínea.
Especies relacionadas En África occidental, Malasia, Myanmar (antes Birmania) y la India se usan diversas especies de *Milletta* para envenenar peces.

Mitchella repens
(Rubiáceas)

BAYA DE PERDIZ

DESCRIPCIÓN Herbácea siempreverde de hasta 30 cm que forma matas. Hojas redondeadas y lustrosas. Tallo con flores blancas y perfumadas. Bayas pequeñas, rojas y brillantes.



Partes aéreas

HÁBITAT Y CULTIVO Procede del este y centro de Estados Unidos. Crece en lugares secos de los bosques y se recolecta al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, bayas.
COMPONENTES Se cree que contiene taninos, glicósidos y saponinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Las nativas americanas solían tomar una infusión de esta planta para acelerar el parto. En ocasiones se usaba también para el insomnio, dolores reumáticos, retención de fluidos y otras dolencias.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy todavía se usa mucho para ayudar al alumbramiento y los dolores del parto y se considera que tiene también una acción tónica en el útero y los ovarios. Se toma para normalizar la menstruación y aliviar los periodos abundantes y el dolor menstrual. También se recomienda para estimular la producción de leche materna, pero son preferibles otras hierbas de efecto similar como el hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210). Las bayas, machacadas y mezcladas con tintura de mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), sirven para pezones irritados. Es una planta astringente que también se ha recetado para diarrea y colitis.
ADVERTENCIAS No tomar durante los seis primeros meses del embarazo.

Momordica charantia
(Cucurbitáceas)

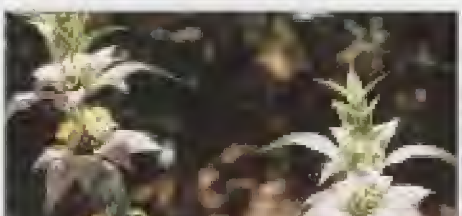
CUNDIAMOR

DESCRIPCIÓN Trepadora anual de unos 2 m de altura. Hojas lobuladas muy marcadas, flores amarillas y fruto amarillo anaranjado.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sur de Asia y es común en todas las regiones tropicales del mundo. Se cosecha durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto, semillas, aceite de las semillas.
COMPONENTES Contiene un aceite fijo, un péptido parecido a la insulina, glicósidos (momordina y charantina) y un alcaloide (momordicina). Se sabe que el péptido baja los niveles de azúcar de la sangre y la orina.
HISTORIA Y TRADICIÓN En Asia, África y el Caribe es tradicional tomarlo para tratar los síntomas de la diabetes.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El fruto sin madurar se usa sobre todo para tratar la diabetes tardía. El fruto maduro es un tónico estomacal y provoca la menstruación. En Turquía se usa para tratar úlceras. El fruto se usa mucho en las Indias Occidentales para lombrices, cálculos en la orina y fiebre. El zumo del fruto se toma como purgante y se receta para el cólico. El cocimiento de las hojas se toma para problemas hepáticos y colitis y puede aplicarse a afecciones de la piel. El aceite de semillas se usa para curar heridas.
INVESTIGACIÓN Las semillas fueron estudiadas como anticonceptivas en China en los años ochenta. Hay estudios que indican que puede ser perjudicial para el hígado. Está demostrado que el fruto baja los niveles de azúcar en la sangre y la orina.
ESPECIES RELACIONADAS Las semillas de *M. cochinchinensis*, de Asia, se aplican en emplastos para aliviar abscesos, hemorroides y escrófula. Un estudio reciente indica que la pasta elaborada con las semillas puede ayudar en la soriasis y la tiña.
ADVERTENCIAS Es relativamente segura en dosis pequeñas, pero no debe usarse más de cuatro semanas seguidas. No tomar si se tiene tendencia a niveles bajos de azúcar en la sangre.

Monarda punctata
(Labiadas)

MONARDA

DESCRIPCIÓN Perenne de aroma muy penetrante y hasta 90 cm de altura. Hojas vellosas lanceoladas. Flores amarillas



La MONARDA *es sudorífica y provoca la menstruación.*

bilabiadas y con manchas rojas que nacen en verticilos de las axilas foliares.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del este y centro de Estados Unidos y se encuentra en zonas secas y arenosas. Se recoge en flor en verano y otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES El principal componente del aceite volátil es el timol.
HISTORIA Y TRADICIÓN *Monarda*, el nombre del género, se puso en honor a Nicolás Monardes, un médico español cuyo herbario de 1569 detallaba los usos medicinales de muchas plantas del Nuevo Mundo. Los nativos americanos solían tomar la monarda para tratar náuseas y vómitos y facilitar la transpiración en el resfriado. Se aplicaba externamente en emplasto para dolores reumáticos y de inflamaciones.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Su aceite volátil es muy fuerte por lo que esta planta se usa principalmente para problemas respiratorios del tracto superior. Se toma en infusión para náuseas, indigestión, flatulencia y cólico. Se emplea también para bajar la fiebre y el catarro respiratorio superior. Tiene una acción antiséptica en el tórax. Ingerida o en uso externo, combate la irritación. Ayuda a disminuir el dolor en las articulaciones artríticas y reumáticas aumentando el flujo de sangre en la zona afectada y acelerando así la eliminación de toxinas.
ESPECIES RELACIONADAS En la América del siglo XIX, las madres jóvenes consideraban tónico el té de Oswego (*M. didyma*) y era tradicional darlo a las novias. Se cree que es un regulador menstrual suave y estimula el apetito.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Monsonia ovata
(Geraniáceas)

MONSONIA

DESCRIPCIÓN Planta herbácea pequeña con tallos muy ramificados. Hojas oblongas muy pequeñas y flores blancas, solas o a pares, como las del geranio.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Suráfrica y Namibia y se encuentra en zonas áridas. Se recoge en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa en el sur y oeste de África para tratar la diarrea, disentería aguda y crónica y colitis ulcerosa. Las propiedades astringentes de esta planta afirman y protegen las paredes interiores del tracto intestinal. Teniendo en cuenta el uso tradicional de esta planta para desórdenes e infecciones intestinales, es posible –aunque no está avalado por ningún estudio– que tenga propiedades antimicrobianas.
ESPECIES RELACIONADAS Está claramente relacionada con las especies de *Pelargonium*. Estas plantas astringentes –sobre todo *P. antidysentericum*– se usan también para úlceras de estómago y disentería.

Montia perfoliata
(Portulacáceas)

VERDOLAGA PERFOLIADA

DESCRIPCIÓN Anual de hasta 10 cm de altura con hojas ovales apuntadas (dos rodean el tallo) y flores blancas de cinco pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del oeste de América del Norte y se ha adaptado en regiones templadas de todo el mundo, especialmente en Australia. Medra en suelos ácidos y arenosos. Suele recogerse silvestre antes y durante la floración. También se ha cultivado como verdura.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas



La VERDOLAGA PERFOLIADA pudo haber sido difundida por el mundo por mineros itinerantes.

COMPONENTES Es rica en vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN Era una verdura para ensalada fácil de conseguir en la costa oeste de América. Es posible que adquiriera su nombre inglés, *miner's lettuce* (lechuga de minero), durante la fiebre del oro de California de 1849. Los mineros itinerantes pudieron haberla llevado a Australia, donde hoy es muy común.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Además de su valor como verdura nutritiva, la verdolaga perfoliada, como su pariente la verdolaga (*Portulaca oleracea*, p. 253), puede tomarse como tónico vigorizante de primavera y diurético eficaz.

Morinda officinalis
(Rubiáceas)

BA JI TIAN

DESCRIPCIÓN Planta caducifolia con flores blancas y raíz que segrega un tinte amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de China. Se cultiva en las provincias de Guangdong, Guangxi y Fujian. La raíz se arranca al principio de la primavera.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene morindina y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN El uso de *ba ji tian* se cita por escrito por primera vez en el *Shen'nong Bencaojing*, del siglo I d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES De sabor dulce y fuerte, es una hierba china importante. Es un tónico renal y por tanto fortalece el *yang*. Se usa también como tónico sexual para tratar la impotencia y la eyaculación precoz en el hombre, la infertilidad tanto en el hombre como en la mujer, y una serie de afecciones que suelen estar relacionadas con las hormonas, tales como el ciclo menstrual irregular. También se receta para dolencias que afectan a la parte inferior de la espalda o la región pélvica, entre ellas dolor, frío y debilidad urinaria (orina especialmente frecuente o incontinencia).

Morus alba
(Moráceas)

MORERA, SANG YE (CHINO)

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de unos 15 m de altura. Hojas dentadas, flores en amentos y bayas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de China. Se cultiva en todo el mundo como ornamental de jardín. Las hojas se recolectan al final del otoño, las ramitas a principios del verano y las bayas maduras en verano. La raíz se arranca en invierno.



La MORERA se cultiva para alimentar a los gusanos de seda.

PARTES UTILIZADAS Hojas, ramitas, fruto, corteza de la raíz.
COMPONENTES Las hojas contienen flavonoides, antocianinas y artocapina. El fruto contiene vitaminas A, B1, B2 y C.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha cultivado durante más de cinco mil años por sus hojas (*sang ye*), el alimento preferido por el gusano de seda. Los excrementos del gusano de seda se usan en la medicina china para tratar los vómitos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas son expectorantes; ayudan a soltar y expulsar las secreciones del catarro y se recetan para la tos. Las hojas se toman también para la fiebre, ojos irritados e inflamados, inflamación de garganta, jaqueca, mareos y vértigo. El zumo del fruto limpia y tonifica y se ha usado frecuentemente para gargarismos y enjuagues bucales. La corteza de la raíz puede utilizarse para el dolor de muelas y se considera laxante. Un extracto de las hojas se ha inyectado para la elefantiasis. Las ramitas se emplean para combatir el exceso de retención de fluidos y el dolor de las articulaciones. El fruto se toma para evitar las canas prematuras y para tratar mareos, zumbidos en los oídos, visión borrosa e insomnio.
ESPECIES RELACIONADAS El moral (*M. nigra*), originario de Irán, se cultiva por su fruto dulce de color rojo oscuro.

Murraya koenigii
(Rutáceas)

CURRY PATTA

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol aromático caducifolio de unos 6 m de altura. Hojas muy perfumadas, racimos de flores pequeñas y bayas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de los bosques subtropicales de la mayor parte del sur de Asia. Se cultiva mucho en la India por sus hojas.
PARTES UTILIZADAS Hojas, bayas.
COMPONENTES Contiene un glicósido (koenigina), un aceite volátil y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un saborizante muy común en la India.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas aumentan las secreciones digestivas y alivian las náuseas, indigestión y vómitos. También sirven para la diarrea y la disentería. En la India, las hojas se consideran tónico capilar ya que evitan las canas. Pueden usarse también en emplasto para quemaduras y heridas. El zumo de las bayas puede mezclarse con el de lima (*Citrus aurantifolia*) y aplicarse para calmar las picaduras y mordeduras de insectos.
ESPECIES RELACIONADAS Las hojas de *M. paniculata*, que son muy amargas, se toman para tratar el catarro y bajar la fiebre aumentando el sudor. En China se usaban para acelerar el parto.

Musa spp.
(Musáceas)

BANANERO, PLÁTANO

DESCRIPCIÓN Perenne siempreverde parecido a la palmera de hasta 9 m de altura. Hojas grandes, verdes y lustrosas. Tallos colgantes y racimos de frutos verdes alargados que se vuelven amarillos al madurar.
HÁBITAT Y CULTIVO Las especies de *Musa* son originarias de la India y del sureste asiático y su cultivo está muy extendido en las regiones tropicales y subtropicales. El fruto suele cosecharse verde y luego se deja madurar. Las hojas se recolectan cuando se necesitan.



Las BANANAS se recolectan todavía verdes. Constituyen un buen remedio contra la diarrea.

PARTES UTILIZADAS Fruto, hojas, raíz.
HISTORIA Y TRADICIÓN El fruto del bananero, delicioso y muy nutritivo, es producto de una esmerada horticultura cuyo origen está en las plantas silvestres de la prehistoria.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las bananas y los plátanos son astringentes y se usan para tratar la diarrea. Con las hojas del plátano secas se prepara un jarabe muy utilizado en Cuba para la tos y afecciones de tórax como la bronquitis. La raíz es muy astringente y se ha dado para frenar la expectoración con sangre.

Myrica cerifera
(Miricáceas)

MIRTO DE CERA

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol pequeño siempreverde de hasta 10 m de altura. Hojas estrechas, amentos de flores amarillas pequeñas y bayas grises cerosas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se halla en las regiones costeras del este y sur de Estados Unidos, hasta el oeste de Texas. La corteza de la raíz se recoge en otoño o primavera.
PARTES UTILIZADAS Corteza de la raíz.
COMPONENTES Contiene triterpenos (entre ellos taraxerol, taraxerona y myricadiol), flavonoides, taninos, fenoles, resinas y gomas. El myricadiol tiene un ligero efecto sobre los niveles de sodio y potasio. La myricitrina es antibacteriana.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los colonos de América del Norte elogiaban las virtudes medicinales de esta planta. Un texto de 1737 afirmaba que «expele gases y calma toda clase de dolores provocados por el frío, por tanto son buenos para el cólico, parálisis, convulsiones, epilepsias y muchos otros desórdenes». La corteza de la raíz estuvo en el US *National Formulary* de 1916 a 1936.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa para aumentar la circulación, estimular la transpiración y controlar las infecciones bacterianas. Esta planta es buena para el resfriado, la gripe, la tos y la irritación de garganta. Ayuda a fortalecer la resistencia a la infección y a afirmar y secar las membranas mucosas. La infusión sirve para las encías inflamadas y en gargarismos para la garganta irritada. La astringencia de esta planta es buena para el síndrome de colon irritable y la colitis mucosa. En infusión ayuda a tratar el exceso de secreciones vaginales. La pasta realizada con la raíz en polvo puede usarse externamente para úlceras y llagas.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Myroxylon pereirae sin. *M. balsamum* var. *pereirae*
(Leguminosas)

BÁLSAMO DE CARTAGENA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 15 m de altura. Corteza gris, hojas compuestas salpicadas de glándulas oleicas, flores blancas como las del guisante y cápsulas de semillas amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América Central y crece silvestre en los bosques tropicales. Se cultiva en el centro y sur de América y en la India. La oleorresina (bálsamo) se obtiene de cortes realizados en la corteza.
PARTES UTILIZADAS Oleorresina.
COMPONENTES La oleorresina contiene 50-65% de aceite volátil (sobre todo benzoato de bencilo y cinamato de bencilo) y resinas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es muy antiséptico y favorece la reparación de los tejidos dañados. Suele ingerirse como expectorante y anticatarral para tratar bronquitis, enfisema y asma bronquial. También puede tomarse para la irritación de garganta y la diarrea. En uso externo, el bálsamo se aplica a afecciones de la piel.
ESPECIES RELACIONADAS Los incas usaban el bálsamo de especies similares para aliviar la fiebre y los resfriados.
ADVERTENCIAS Puede producir reacciones alérgicas.

Myrtus communis
(Mirtáceas)

ARRAYÁN, MIRTO

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde de unos 3 m de altura. Hojas verde oscuro, flores blancas y bayas negras con matiz púrpura.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de la zona mediterránea y se cultiva por su aceite esencial. Las hojas se recolectan en primavera.
PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene taninos, flavonoides y un aceite volátil (sobre todo α-pineno, cineol y myrtenol).
HISTORIA Y TRADICIÓN En la antigua Grecia, el mirto estaba dedicado a Afrodita, la diosa del amor, y las novias se adornaban con hojas de esta planta.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas son astringentes, tónicas y antisépticas. Pueden usarse externamente para cicatrizar heridas o internamente para desórdenes de los aparatos digestivo y urinario. El aceite esencial es antiséptico y anticatarral y se usa para tratar dolencias de tórax.
ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial salvo prescripción profesional.



El médico griego Dioscórides afirmaba que el ARRAYÁN era un amigo del estómago.

Nasturtium officinale
(Crucíferas)

BERRO, MASTUERZO DE AGUA

DESCRIPCIÓN Perenne rastrera de hasta 60 cm de altura. Hojas compuestas, espigas de flores blancas de cuatro pétalos y pequeñas cápsulas de forma de hoz.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en regiones templadas de todo el mundo, a la orilla de, o en corrientes de agua fresca. Es muy común encontrarlo silvestre y también se cultiva mucho para ensalada. Es mejor recogerlo antes de que florezca en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene vitaminas A, B1, B2, C y E y minerales (especialmente yodo, hierro y fósforo).
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido una planta medicinal y alimenticia muy apreciada. Se dice que los antiguos griegos aconsejaban a los necios que «comieran berro» ya que se pensaba que esta planta ayudaba a remediar desórdenes del cerebro. Jenofonte, un general griego del siglo V a.C., le atribuía otras virtudes: recomendaba a los persas que la dieran a sus hijos para fortalecerlos. En la medicina popular europea se consideraba que sobre todo «limpiaba la sangre» y en épocas anteriores se usaba como tónico primaveral.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una valiosa fuente de vitaminas y un buen desintoxicante. Su alto contenido en vitamina C y minerales lo hace especialmente útil para enfermedades crónicas. Se cree que estimula el apetito y alivia la indigestión, que ayuda en casos de bronquitis crónica (sobre todo si la producción de mucosidad es excesiva), que en general es estimulante y que actúa como un diurético potente.

Nepeta cataria
(Labiadas)

NÉBEDA, GATERA

DESCRIPCIÓN Perenne aromática vellosa de hasta 1 m de altura. Hojas acorazonadas, hojas verde grisáceo y verticilos de flores blancas con manchas moradas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y está adaptada en América del Norte. Crece en lugares secos al borde de los caminos y en regiones montañosas en altitudes desde hasta 1.000 m. Se recoge en flor en verano u otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene iridoides, taninos y aceite volátil (compuesto principalmente por α-nepetalactona, β-nepetalactona, citronelol y geraniol).

La NÉBEDA provoca sudor, ayudando así a bajar la fiebre.



HISTORIA Y TRADICIÓN K'Eogh, en su *Irish Herbal* (1735) escribe: «Provoca la orina y la menstruación; ayuda a expulsar el feto muerto; abre obstrucciones de los pulmones y la matriz y es buena para contusiones internas e insuficiencia respiratoria». La nébeda tiene un efecto estimulante en los gatos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Asienta el estómago, es sedante y, al provocar el sudor, baja la fiebre. Su sabor agradable y su efecto suave la hacen adecuada para resfriados, gripe y fiebre en niños, sobre todo si se mezcla con flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131) y se endulza con miel. La nébeda es muy antiflatulenta y ayuda a asentar la indigestión y el cólico. También es útil para tratar jaquecas relacionadas con problemas digestivos. La tintura es buena para dar fricciones en zonas reumáticas y artríticas; en pomada sirve para tratar hemorroides.
AUTOMEDICACIÓN Infecciones digestivas, p. 305.

Nicotiana tabacum
(Solanáceas)

TABACO

DESCRIPCIÓN Anual o bianual de hasta 1 m de altura. Tallo erecto, hojas grandes ovaladas y flores rosas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de zonas tropicales de América. Hoy se cultiva en todo el mundo principalmente para fumarlo pero también como fuente de insecticida. Las hojas para fumar se recolectan, se dejan secar y se curan.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene alcaloides (sobre todo nicotina) y un aceite volátil. La nicotina es estimulante y adictiva.
HISTORIA Y TRADICIÓN Incluso en la Inglaterra del siglo XVII, las opiniones sobre el hecho de fumar estaban muy divididas. El rey Jacobo I trató de prohibir sin éxito «una costumbre desagradable de ver; odiosa para el olfato, dañina para el cerebro [y] peligrosa para los pulmones». En América Central, los mayas recetaban el tabaco para tratar el asma, convulsiones y enfermedades de la piel. El tabaco ha formado parte de los rituales de muchas culturas de los nativos americanos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El tabaco ya no se usa con fines medicinales. Las hojas secas constituyen un buen insecticida. Debe evitarse la aplicación externa ya que la nicotina se absorbe a través de la piel.
ADVERTENCIAS El tabaco no debe tomarse de ningún modo.

Nigella sativa
(Ranunculáceas)

AJENUZ, NEGUILLA

DESCRIPCIÓN Anual herbácea de hasta 30 cm de altura. Tiene un tallo erecto ramificado. Hojas muy divididas, flores de color azul grisáceo y cápsulas de las semillas dentadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del oeste de Asia y se cultiva en toda Asia y en la región mediterránea, por sus semillas y como planta de jardín. Las semillas se recogen cuando maduran.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Las semillas contienen un 40% de aceite fijo, una saponina (melantina) y hasta un 1,4% de aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la tumba de Tutankamón se encontraron semillas de ajenuz pero se desconoce su uso, medicinal o de otro tipo, en el antiguo Egipto. Dioscórides, un médico griego del siglo I d.C., señalaba que las semillas de esta planta se tomaban para jaquecas, catarro nasal, dolor de muelas y lombrices intestinales y, en cantidades grandes, como diurético para favorecer la menstruación y aumentar la producción de leche materna.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al igual que muchas hierbas culinarias, estas semillas son buenas para el aparato digestivo ya que calman los espasmos y el dolor de estómago y alivian gases, hinchazón y cólico. Son también antisépticas y se usan para tratar lombrices intestinales, especialmente en niños. En la India se usan mucho para aumentar la producción de leche materna.
ADVERTENCIAS La arañuela (*N. damascena*) no debe usarse para sustituir a las semillas de ajenuz.

Notopterygium incisium
(Umbelíferas)

QIANG HUO

DESCRIPCIÓN Pertenece a la familia de la zanahoria y tiene un tallo erecto acanalado, hojas muy divididas y racimos densos de flores.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del centro y oeste de China. La raíz se arranca en primavera u otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil que tiene angelical.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizada en China al menos desde el siglo II a.C. y se cita en el *Shen'nong Bencaojing* del siglo I d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se toma sobre todo para resfriados y enfriamientos, fiebre, jaqueca, dolor general e indisposición. Es calorífica, picante y sudorífica. Se receta también para dolor de cuello y espalda.
ADVERTENCIAS En dosis altas puede provocar vómitos.

Nymphaea alba
(Ninfáceas)

NENÚFAR BLANCO

DESCRIPCIÓN Acuática perenne de raíces profundas, hojas en forma de plato y tallos largos y cilíndricos. Flores con pétalos grandes, blancas y a veces con matices rosa.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y se encuentra en estanques y en las aguas tranquilas de lagos, ríos y canales. El rizoma se recolecta en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma, flores.
COMPONENTES El rizoma contiene alcaloides (nynfeína y nufarina), resina, glicósidos y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Según el herbolario del siglo XVII Nicholas Culpeper, «las hojas calman todo tipo de inflamaciones, así como las flores, en jarabe o en compota: el jarabe ayuda mucho a conseguir descanso y asentar el cerebro de las personas frenéticas enfriando la alta temperatura de su cabeza.»
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El rizoma es astringente y antiséptico. El cocimiento trata la disentería o diarrea causada por el síndrome de colon irritable. El nenúfar blanco se ha usado también para el catarro bronquial y el dolor de riñón y se ha utilizado en gargarismos para la garganta irritada. El rizoma puede emplearse para duchas para dolores y secreciones vaginales o para preparar un emplasto –normalmente con olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144) o lino (*Linum usitatissimum*, p. 226)– para forúnculos y abscesos. Las flores tienen fama desde hace mucho tiempo de disminuir la libido. Por su efecto generalmente calmante y sedante



Las flores del NENÚFAR BLANCO *poseen un efecto sedante que calma la tensión nerviosa y la ansiedad.*

sobre el sistema nervioso sirven para tratar el insomnio, la ansiedad y desórdenes similares.
INVESTIGACIÓN Los estudios indican que, tal y como se afirmaba, es anafrodisíaco y disminuye la libido. Se ha encontrado que esta planta baja la tensión sanguínea en animales.
ESPECIES RELACIONADAS *N. odorata* es una pariente cercana americana que se usa prácticamente con los mismos fines. El rizoma del loto (*N. lotus*), originario de zonas tropicales de Asia y África, se ha usado con fines medicinales desde la antigüedad y se toma para indigestión, disentería y otros problemas gastrointestinales.

Ocimum basilicum
(Labiadas)

ALBAHACA, ALHÁBEGA

DESCRIPCIÓN Anual muy aromática de hasta 50 cm de altura. Hojas ovales brillantes, un tallo cuadrangular y verticilos de flores pequeñas.
HÁBITAT Y CULTIVO Probablemente procede de la India. Hoy se cultivan más de 150 variedades en todo el mundo por su sabor característico y su aceite esencial. Las hojas y las puntas floridas se recolectan cuando la planta está en flor.
PARTES UTILIZADAS Hojas, extremos en flor, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (alrededor del 1%) que consta principalmente de linalol y metilchavicol junto a pequeñas cantidades de cinamato de metilo, cineol y otros terpenos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En su *Materia Medica* del siglo I d.C., Dioscórides explicaba la creencia africana de que comer albahaca controla el dolor producido por la picadura del escorpión. Esta planta se usaba en época romana para aliviar la flatulencia, combatir el envenenamiento, como diurético y para favorecer la producción de leche materna.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Actúa principalmente en el sistema nervioso y digestivo, mitiga la flatulencia, los calambres estomacales, el cólico y la indigestión. Puede usarse para evitar o aliviar náuseas y vómitos y ayuda a terminar con las lombrices intestinales. Tiene un efecto ligeramente sedante y resulta útil para la irritabilidad nerviosa, depresión, ansiedad y dificultad para dormir. Puede tomarse también para la epilepsia, migraña y tosferina. Se ha tomado tradicionalmente para aumentar la producción de leche materna. Aplicadas externamente, las hojas actúan como repelente de insectos. El jugo de las hojas alivia las mordeduras y picaduras de insectos. Está comprobada su acción antibacteriana.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver* también albahaca sagrada (*Ocimum sanctum*, p. 114). La albahaca fina (*O. basilicum* var. *minimum*) tiene un efecto más suave que la albahaca y se usa para aliviar el dolor de los retortijones y la flatulencia.
ADVERTENCIAS El aceite esencial no debe ingerirse.
AUTOMEDICACIÓN **Picaduras, mordeduras e hinchazones leves,** p. 303.



La ALBAHACA *es una planta ligeramente sedante con propiedades antibacterianas.*

Oenothera biennis
(Enoteráceas)
HIERBA DEL ASNO

DESCRIPCIÓN Bianual herbácea de hasta 20 cm de altura. Tallo con manchas rojas, hojas lanceoladas rizadas. Flores amarillas de cuatro pétalos y cápsulas de semillas alargadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de América del Norte y hoy es común en muchas zonas templadas de todo el mundo. Crece en eriales, especialmente en dunas y terreno arenoso. Se cultiva con fines comerciales por el aceite de sus semillas.
PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza del tallo, flores, aceite de las semillas.
COMPONENTES El aceite es rico en ácidos grasos esenciales, en particular los ácidos cis-linoleico (alrededor del 70%) y cis-γ-linoleico (alrededor del 9%). Su acción depende sobre todo del ácido γ-linoleico, un precursor de la prostaglandina E1. El aceite suele combinarse con vitamina E para evitar la oxidación.



Hierba del asno

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las flores, las hojas y la corteza del tallo tienen propiedades astringentes y sedantes. Las tres partes han sido utilizadas para tratar la tosferina. La hierba del asno se emplea también para problemas digestivos y asma y se usa en emplasto para calmar el malestar producido por desórdenes reumáticos. La aplicación externa del aceite es buena para el eczema, otras afecciones con prurito de la piel e hipersensibilidad en los senos. Ingerido, el aceite baja la tensión sanguínea y evita la acumulación de plaquetas. Hoy es muy común tomar el aceite para problemas premenstruales, entre ellos hinchazón abdominal y tensión. El tratamiento interno con este aceite puede ser bueno para la esclerosis múltiple, así como para la artritis reumatoide, la cojera intermitente (dolor en la pierna parecido al calambre) y otros problemas relacionados con la circulación.
ADVERTENCIAS No tomar el aceite si se padece epilepsia.

Olea europaea
(Oleáceas)
OLIVO, ACEITUNO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 10 m de altura. Tronco gris con acanaladuras profundas, hojas pequeñas y duras, racimos de flores pequeñas de color blanco verdoso y fruto verde que, según la variedad, madura hacia negro.
HÁBITAT Y CULTIVO Los olivos crecen silvestres en la región mediterránea y se cultivan en los países mediterráneos y en regiones de América de clima similar. Las hojas pueden recogerse todo el año, el fruto al final del verano. Se cree que las hojas de los árboles silvestres (acebuches) contienen una concentración mayor de principios activos.
PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
COMPONENTES Las hojas del olivo contienen oleoropina, oleasterol y leína. El aceite de oliva contiene alrededor del 75% de ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado.
HISTORIA Y TRADICIÓN Probablemente el olivo se cultivó por primera vez en Creta alrededor del año 3500 a.C. Este árbol tiene muchos sentidos simbólicos: la rama de olivo significa la paz y las hojas coronaban a los vencedores de los Juegos Olímpicos de la antigüedad. Desde aquellos tiempos, las hojas se han usado para limpiar heridas. El aceite se empleaba para unciones rituales en algunas religiones.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas del olivo bajan la tensión sanguínea y ayudan a mejorar la función del sistema circulatorio. También son ligeramente diuréticas y pueden usarse para afecciones como la cistitis. Al tener cierta capacidad para disminuir el nivel de azúcar de la sangre, se ha tomado para la diabetes.
El aceite es nutritivo y facilita el equilibrio de grasas en la sangre. Es tradicional tomarlo con zumo de limón, en dosis de cucharaditas, para tratar cálculos biliares.
El aceite tiene una acción general protectora en el tracto digestivo y sirve para la piel seca. Externamente, es un buen aceite portador, aunque pegajoso, para aceites esenciales.
INVESTIGACIÓN Pruebas clínicas han demostrado que el aceite de oliva baja la tensión sanguínea.
AUTOMEDICACIÓN **Costra láctea**, p. 318; **estrías**, p. 317.



En muchos lugares, la cosecha de la ACEITUNA se lleva a cabo igual que hace siglos.

Ononis spinosa
(Leguminosas)
GATUÑA

DESCRIPCIÓN Perenne espinosa con tres hojuelas por hoja, flores como el guisante de color rosa vivo y cápsulas pequeñas de semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es una planta europea relativamente común que medra en pastos secos y junto a los caminos.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES La raíz contiene fenoles, lectinas, triterpenoides y un aceite volátil (que consta principalmente de transanetol). El aceite volátil de la raíz es diurético, el contenido de aceite no volátil es antidiurético. El cocimiento de la raíz tiene un efecto antidiurético ya que el aceite volátil se pierde en el vapor. Si se quiere un diurético, hay que preparar la raíz en infusión.
HISTORIA Y TRADICIÓN El efecto diurético de la gatuña era conocido ya en la Grecia antigua.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La raíz se usa como diurético y para evitar cálculos renales y biliares. Es de gran valor para una serie de problemas del aparato urinario, entre ellos piedras, gota y cistitis. Para el exceso de retención de fluidos, es mejor tomarla en periodos de tratamiento cortos, en infusión.

Operculina turpethum
(Convolvuláceas)
OPERCULINA

DESCRIPCIÓN Trepadora de raíces tuberosas blancas, hojas ovales, racimos de flores blancas con forma de embudo y fruto redondeado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la India tropical y hoy se encuentra en zonas tropicales de todo el mundo. La raíz se arranca durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES La raíz contiene resina de turpentina (aproximadamente el 4%) y un aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha usado durante varios miles de años como purgante en la medicina ayurvédica.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La raíz se usa sobre todo, en pequeñas dosis, para limpiar los intestinos. A veces se la llama jalapa india y se usa de forma muy parecida a esta planta (*Ipomoea purga*, p. 222), aunque su acción es más lenta y menos drástica. La operculina debe tomarse con cuidado y combinada con otras plantas que calmen el dolor de los retortijones y la flatulencia, como el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153). En la medicina ayurvédica, se receta con picrorrhiza (*P. kurroa*, p. 246) para la ictericia.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Opuntia ficus-indica
(Cactáceas)

CHUMBERA, NOPAL

DESCRIPCIÓN Cactus perenne de hasta 3 m de altura. Tallos grandes de forma plana y cubiertos de grupos de espinas. Flores de color amarillo vivo y fruto (higo, chumbo, tuna) redondeado de color púrpura.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de México y está adaptada en las zonas semitropicales de todo el mundo. El fruto se recolecta maduro, los tallos cuando se necesitan.



Higo chumbo

PARTES UTILIZADAS Flores, fruto, tallos.
COMPONENTES El higo chumbo contiene mucílago, azúcares, vitamina C y otros ácidos del fruto. Las flores contienen flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN El higo chumbo se usa en México para preparar dulces y una bebida alcohólica. Los tallos partidos se han utilizado para rodear miembros heridos como medida de primeros auxilios.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las flores son astringentes y reducen las hemorragias; se usan para problemas del tracto gastrointestinal, en especial la diarrea, colitis y síndrome de colon irritable. Las flores se toman también para tratar la próstata agrandada. El fruto es nutritivo.

Orchis mascula
(Orquidáceas)

SATIRIÓN MANCHADO, SALEP

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea de hasta 60 cm. Hojas estrechas que a menudo llevan manchas de color morado negruzco. Pedúnculos con flores de color púrpura o rosa púrpura. Dos raíces tuberosas: una mayor que la otra.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa, Oriente Medio y norte de África. Suele encontrarse en los claros de los bosques, en zonas de matorral y en pastos. El salep –el tubérculo del satirión manchado y de otras especies de orquídeas– se recoge y se seca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Tubérculo.
COMPONENTES Contiene alrededor del 48% de mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN Desde la antigüedad se han usado diversas especies de orquídeas con fines medicinales. El satirión manchado fue mencionado por Dioscórides, médico del siglo I d.C. Sus dos raíces tuberosas se tomaban como verdura. La sabiduría popular sostenía que si una mujer embarazada comía la mayor de las dos daría a luz un varón. En Tesalia (Grecia) las mujeres comían los tubérculos para aumentar su apetito sexual.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Si bien antes se creía que el salep era afrodisíaco, hoy se considera una verdura nutritiva más o menos como la patata (*Solanum tuberosum*, p. 269). Su uso medicinal actual está limitado al tratamiento de la diarrea y a tractos gastrointestinales irritados en niños.

Origanum majorana sin. *Majorana hortensis*
(Labiadas)

MEJORANA

DESCRIPCIÓN Perenne leñosa de hasta 50 cm. Hojas aromáticas ovales y flores de color blanco rosáceo que emergen de las axilas foliares superiores.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de países ribereños del Mediterráneo. Se cultiva sobre todo como hierba culinaria y por su aceite esencial.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene alrededor del 3% de aceite volátil (que consta de hidrato de sabineno, linalol, carvacrol y otros terpenos), flavonoides, ácidos cafeico y rosmarínico y triterpenoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN En 1597, el herborista John Gerard afirmaba: «La mejorana es remedio contra enfermedades frías del cerebro y la cabeza y se toma de la forma que se desee; si se absorbe por la nariz hace estornudar con acompañamiento de mucha flema; calma el dolor de muelas cuando se mastica».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa principalmente como hierba culinaria pero también es de gran valor medicinal por sus propiedades estimulantes y antiespasmódicas. Al igual que el orégano (*Origanum vulgare*, *ver entrada siguiente*), trata la flatulencia, cólico y problemas respiratorios, pero parece tener un efecto mayor en el sistema nervioso que el orégano. La mejorana es un buen tónico general, ayuda a aliviar la ansiedad, jaquecas e insomnio. También se cree que disminuye la libido.
ADVERTENCIAS No tomar como medicina durante el embarazo. No ingerir el aceite esencial.

Origanum vulgare
(Labiadas)

ORÉGANO

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea erecta de unos 80 cm. Tallos cuadrangulares rojos, hojas elípticas y racimos de flores de color rosa fuerte.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y está adaptado en Oriente Medio. Medra en suelos calcáreos cerca del mar. Se recolecta en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (compuesto por carvacrol, timol, β-bisaboleno, caryophylleno, linalol y borneol), taninos, resina, esteroles y flavonoides. Tanto el carvacrol como el timol son antibacterianos y antifungales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Muy usado por los antiguos griegos, el orégano tenía una función medicinal más importante que la mejorana (*O. majorana*, *ver entrada anterior*). El herbolario del siglo XVIII K'Eogh afirmaba que el orégano tenía «una naturaleza seca y caliente. Es bueno para dolores de estómago y corazón y también para resfriados, pleuresía y obstrucciones de los pulmones y la matriz y también ayuda en la cabeza y los nervios».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Ayuda a calmar la flatulencia y estimula el flujo de bilis. Es muy antiséptico y puede tomarse para tratar afecciones respiratorias como tos, amigdalitis, bronquitis y asma. También se considera útil para provocar la menstruación. El aceite diluido puede aplicarse a dolor de muelas o de articulaciones.
ADVERTENCIAS No tomar como medicina durante el embarazo. En uso externo puede producir irritación en la piel. No ingerir la esencia.



El aceite esencial del ORÉGANO*, bien diluido, es un remedio tradicional para el dolor de muelas.*

Orthosiphon aristata
(Labiadas)

TÉ DE JAVA

DESCRIPCIÓN Arbusto de alrededor de 1 m de altura. Hojas apuntadas y flores de color lila con estambres muy largos.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sureste asiático y Australia. Hoy se cultiva como planta medicinal; se recolecta durante todo el año según se necesita.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene flavonas (entre ellas sinensetina), un glicósido (ortosifonina), un aceite volátil y cantidades grandes de potasio.
HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre indonesio de esta planta, *koemis koetjing* (bigotes de gato) probablemente hace referencia a sus largos estambres.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El té de Java se encuentra en las farmacopeas francesa, indonesia, holandesa y suiza. Se cree que aumenta la capacidad de los riñones para eliminar compuestos que contengan nitrógeno. Esta planta se usa mucho como diurético y para tratar infecciones renales, cálculos y función deficiente del riñón producida por nefritis crónica. Se usa también para tratar cistitis y uretritis.
ESPECIES RELACIONADAS *O. stamineus*, también de Java, es una especie muy parecida.

Paeonia officinalis
(Peoniáceas)

PEONÍA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 60 cm. Raíces tuberosas, tallos erectos, hojuelas de ovaladas a lanceoladas y flores grandes y atractivas de color rojo, rojo púrpura o blanco.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sur de Europa y la región mediterránea. Se encuentra en bosques de montaña y se cultiva mucho como planta de jardín. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Se cree que contiene paeonina, un aceite volátil, taninos y resina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizada para tratar la epilepsia desde los tiempos de Hipócrates (470-377 a.C.). Ibn el Beitar, un médico árabe de la Edad Media, recomendaba un collar de semillas de peonía para proteger de la epilepsia a los niños. El médico griego Dioscórides (40-90 d.C.) indicaba que la raíz provoca la menstruación y puede usarse para expulsar la placenta después del parto. Mrs. Grieve, autora de *A Modern Herbal* (1931) contaba que «en la antigüedad, se creía que la peonía era de origen divino, una emanación de la luna, y que brillaba durante la noche protegiendo a los pastores y sus rebaños».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa poco en la herboristería europea actual y se cree que es antiespasmódica y sedante. La raíz puede usarse para tratar la tosferina y la irritación nerviosa. A veces se hacen supositorios de la raíz para aliviar espasmos anales e intestinales.
ESPECIES RELACIONADAS La peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115) se usa mucho en la herboristería china.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.



La PEONÍA debe su nombre a Peón, el médico de los dioses griegos.

Panax notoginseng
(Araliáceas)

SAN QI

DESCRIPCIÓN Perenne caducifolia con tallo erecto de hasta 1 m de altura. Hojas compuestas, pequeñas flores verdosas y fruto pequeño parecido a una baya.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de China y es raro encontrarla silvestre. Se cultiva en el sur y centro de China con fines comerciales. La raíz se arranca antes de la floración o cuando el fruto está maduro.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene saponinas esteroidales (entre ellas arasaponina B) y flavonoides (dencichina).
HISTORIA Y TRADICIÓN A pesar de su importancia como tónico, no aparece en la herboristería china hasta 1578, en el *Compendium of Materia Medica* de Li Shizen, que decía que la raíz era «más valiosa que el oro».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Como el ginseng (*P. ginseng*, p. 116), *san qi* es un tónico que apoya la función de las glándulas suprarrenales, en particular la producción de corticosteroides y hormonas sexuales masculinas. También ayuda a mejorar el flujo sanguíneo por las arterias coronarias por lo que puede usarse para tratar arterioesclerosis, tensión sanguínea alta y angina de pecho. Trata hemorragias internas de casi cualquier tipo. También puede aplicarse externamente en emplasto para acelerar la cicatrización de heridas y contusiones.
INVESTIGACIÓN Estudios clínicos han confirmado su tradicional eficacia como medio para cortar una hemorragia. Una prueba china indicaba que esta planta acelera la coagulación de la sangre. En otra prueba clínica, también en China, se asociaba esta planta a mejoras en la circulación coronaria, en la disminución de síntomas de angina de pecho y en la reducción de los niveles de tensión sanguínea.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Panax quinquefolium
(Araliáceas)

GINSENG AMERICANO

DESCRIPCIÓN Perenne caducifolia de unos 30 cm de altura. Tallo liso, hojas con hojuelas de oblongas a ovaladas, pequeñas flores verdosas y bayas arriñonadas de color rojo escarlata.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América del Norte y del Himalaya. Es una planta de bosque difícil de encontrar hoy silvestre debido a su recolección intensiva. Se cultiva en Wisconsin (Estados Unidos), China y Francia. La raíz se recolecta en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene saponinas esteroidales, entre ellas panaquilona.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos pudieron haber considerado esta planta como un medio de aumentar la fertilidad femenina. Desde mediados del siglo XVIII, la recolección de esta planta para exportarla a China se convirtió en una auténtica fiebre del oro; salían tantos nativos a cosecharla que los colonos decían encontrar las aldeas casi desiertas. Los ojibwa siempre plantaban una semilla para sustituir la planta, pero ésta no era una práctica generalizada. El ginseng americano empezó a escasear a finales del siglo XIX.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se supone que el efecto del ginseng americano es parecido, pero más suave que el del ginseng (*P. ginseng*, p. 116). El ginseng americano aumenta la capacidad para tolerar el estrés de todo tipo. En la medicina tradicional china se emplea como tónico *yin* para tratar debilidad, fiebre, disnea y tos.
ESPECIES RELACIONADAS Ver ginseng, *san qi* (*P. notoginseng*, *entrada precedente*) y ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*, p. 92).
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Papaver rhoeas
(Papaveráceas)

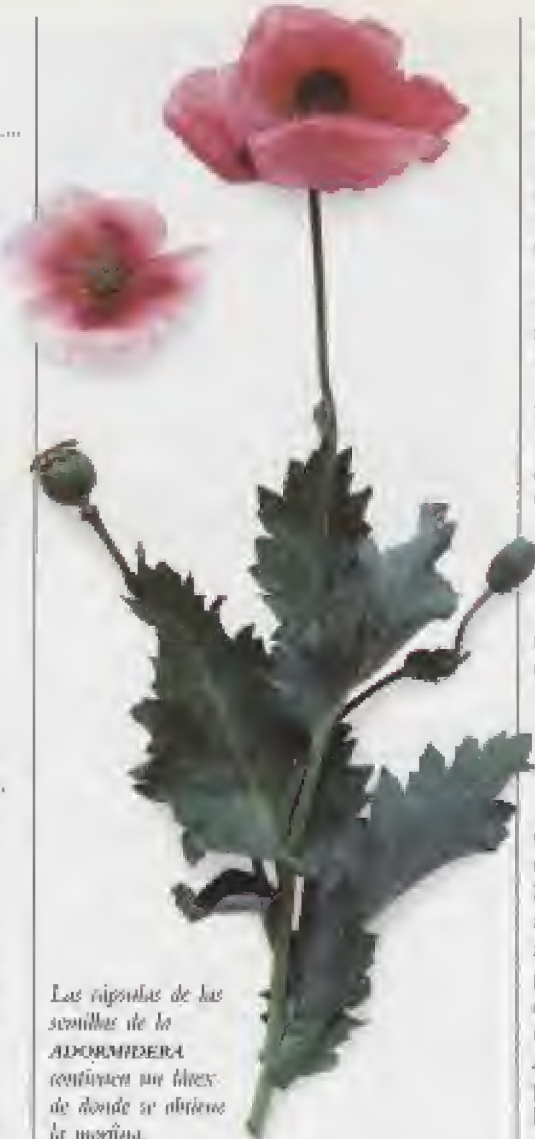
AMAPOLA

DESCRIPCIÓN Anual delicada de tallo velloso y hasta 90 cm de altura. Roseta basal de hojas lanceoladas y hojas del tallo con incisiones muy marcadas. Flores rojas de cuatro pétalos con anteras negras y pequeñas cápsulas de semillas redondeadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa, norte de África y regiones templadas de Asia. Está adaptada en América del Norte y del Sur. Medra en campos cultivados y al borde de los caminos. Las flores se recogen en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores.
COMPONENTES Contiene alcaloides (entre ellos papaverina, rhoeadina, isorhoeadina y muchos otros), ácido mecónico, mekocianina, mucílago y tanino. Los alcaloides son similares a los de la adormidera (*P. somniferum, ver entrada siguiente*), pero mucho más suaves.
HISTORIA Y TRADICIÓN El herbolario irlandés K'Eogh afirmaba en 1735 que la amapola «es de naturaleza fría y refrescante. Bebiendo un cocimiento de cinco o seis flores en vino, alivia el dolor y se puede dormir... las hojas de las cabezas verdes majadas pueden aplicarse a forúnculos, úlceras calientes y fiebres ardientes».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las flores de la amapola son ligeramente analgésicas y sedantes y se han usado durante mucho tiempo en la herboristería europea especialmente para dolencias de niños y ancianos. Se emplea sobre todo como calmante suave para el dolor y tratamiento para la tos irritante pero también sirve para disminuir la hiperactividad nerviosa. Puede usarse para tratar insomnio, irritabilidad general, tos –especialmente la tos paroxismal– y asma y suele darse en jarabe.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver también* adormidera (*P. somniferum*), adormidera espinosa (*Argemone mexicana*, p. 169), amapola de California (*Eschscholzia californica*, p. 205) y celidonia (*Chelidonium majus*, p. 185).
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. Todas las partes de la amapola, salvo las semillas, son potencialmente tóxicas si se comen.

Papaver somniferum
(Papaveráces)

ADORMIDERA

DESCRIPCIÓN Anual de tallo grueso y hasta 1 m de altura. Muchas hojas de color verde mate, flores solitarias de color rosa, púrpura o blanco y cápsulas globulares de semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del oeste de Asia y hoy se cultiva con fines comerciales en todo el mundo para obtener



Las cápsulas de las semillas de la ADORMIDERA *contienen un látex de donde se obtiene la morfina.*

morfina y codeína y como cultivo ilegal para producir opio y heroína. Durante el verano, las cápsulas de las semillas se cortan y exudan un látex blanco que se recoge al día siguiente y se seca.
PARTES UTILIZADAS Látex.
COMPONENTES La adormidera contiene más de 40 alcaloides opiáceos; entre ellos morfina (hasta el 20%), narcotina (alrededor del 5%), codeína (aproximadamente el 1%) y papaverina (alrededor del 1%). Contiene también ácido mecónico, albúmina, mucílago, azúcares, resina y cera. Muchos de los alcaloides de la adormidera tienen una acción terapéutica bien definida.
La morfina es uno de los analgésicos más potentes que existe; se usa mucho en la medicina convencional para calmar el dolor, especialmente en enfermedades terminales. La codeína es un analgésico más suave empleado para jaquecas y otros dolores y en el tratamiento sintomático de la diarea. La naturaleza fuertemente adictiva del opio es un hecho demostrado.
HISTORIA Y TRADICIÓN La adormidera ha sido cultivada por sus propiedades medicinales al menos durante cuatro mil años; llegó a Grecia hace unos tres mil años y de ahí se extendió por toda Europa. En China era desconocida hasta el siglo VII y en Japón hasta el XV. Se menciona en los herbarios asirios (h.1700 a.C.) y el médico griego Dioscórides (40-90 d.C.) escribió que «un cocimiento de las hojas y las flores, si se bebe y se baña la cabeza no tiene rival para inducir el sueño. Las flores majadas, mezcladas con harina, forman una masa que sirve para inflamaciones y erisipela, una infección bacteriana de la piel».

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El opio (el látex seco) es un potente narcótico, analgésico y antiespasmódico y se ha tomado para calmar dolores de todo tipo. En todas las tradiciones herboristas principales se considera un potente remedio «frío» que reduce la función física y seda o suprime la actividad nerviosa, el dolor y la tos. Debido a su naturaleza adictiva, el opio se utiliza cuando otros analgésicos menos potentes ya no pueden proporcionar alivio. Es también un remedio eficaz para la diarrea aguda y la tos grave.
INVESTIGACIÓN Se han realizado muchos estudios que confirman la mayoría de los usos citados anteriormente.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver también* amapola (*P. rhoeas, entrada anterior*), adormidera espinosa (*Argemone mexicana*, p. 169), amapola de California (*Eschscholzia californica*, p. 205) y celidonia (*Chelidonium majus*, p. 185).
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. Está sujeta a restricciones legales en la mayoría de los países.

Parietaria officinalis sin. *P. diffusa*
(Urticáceas)

PARIETARIA, CARACOLERA

DESCRIPCIÓN Anual de hasta 70 cm de altura. Hojas de color verde oscuro, flores verdosas y pequeñas semillas oscuras.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y habitual en los países del sur, donde se encuentra en muros y lugares secos y pedregosos. Se recoge en verano cuando está en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene flavonoides y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Durante más de dos mil años, ha sido valorada como diurética, calmante para la tos crónica y bálsamo para heridas y quemaduras.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa principalmente como diurético, demulcente y para evitar cálculos. En la herboristería europea se considera que tiene un efecto

restaurador en los riñones y apoya el fortalecimiento de su función. Se ha recetado para afecciones tales como nefritis, pielitis (dolor producido por cálculos renales), cistitis y edema (retención de líquido seroso). Se toma también como laxante.
Advertencias No tomar si se padece fiebre del heno u otras alergias.

Paullinia cupana sin. *P. sorbilis*
(Saspindáceas)

Paulinia, guaraná


Semillas

Descripción Mata leñosa de hasta 10 m de altura. Hojas compuestas y divididas. Racimos de flores amarillas poco aparentes y fruto en forma de pera que contiene semillas marrones pequeñas y brillantes.
Hábitat y cultivo Procede de las selvas tropicales del Amazonas brasileño y también se cultiva en Brasil. Las semillas se recogen maduras.
Partes utilizadas Semillas.
Componentes Contiene derivados de xantina (entre ellos hasta el 7% de cafeína junto a teobromina y teofilina), taninos y saponinas. Las xantinas son estimulantes, diuréticas y reducen la fatiga a corto plazo.
Historia y tradición En Brasil, la preparación tradicional del guaraná consiste en tostar, triturar y secar las semillas. Con las tortas que resultan se prepara un té que se toma para combatir la fatiga o tratar la diarrea. El guaraná se ha convertido recientemente en una alternativa popular al café.
Usos y efectos medicinales Los usos medicinales del guaraná son similares a los del café (*Coffea arabica*, p. 190), se toma para la jaqueca y la migraña, para la depresión leve y para aumentar los niveles de energía. Los problemas relacionados con el consumo excesivo o a largo plazo del café suceden también con el guaraná: ambos estimulan a corto plazo pero tienden a inhibir el proceso restaurador del cuerpo a largo plazo. Debido al alto contenido de tanino en el guaraná, el uso prolongado es incluso menos aconsejable ya que los taninos disminuyen la capacidad del intestino para absorber nutrientes. No obstante, el guaraná es útil a corto plazo para impulsar energía o para la jaqueca debida a la tensión que no puede ser tratada con descanso. Al ser astringente, sirve también para la diarrea crónica.
Especies relacionadas *P. yoco*, originaria del Amazonas colombiano, es utilizada por los indígenas para bajar la fiebre, como estimulante y como tratamiento después de padecer la malaria.
Advertencias No tomar si se padecen enfermedades cardiovasculares o tensión alta.

Pausinystalia yohimbe sin. *Corynanthe yohimbe*
(Rubiáceas)

Yohimbe

Descripción Árbol siempreverde de hasta 30 m de altura. Corteza marrón rojiza, hojas oblongas elípticas y racimos de flores amarillas pequeñas.
Hábitat y cultivo Procede de las selvas de África occidental, sobre todo de Camerún, Zaire y Gabón. La corteza se retira en cualquier momento del año.
Partes utilizadas Corteza.
Componentes Contiene alrededor del 6% de alcaloides indólicos (entre ellos yohimbina), pigmentos y taninos. Los alcaloides tienen una acción estimulante cerebral en dosis moderadas, pero en dosis altas son muy tóxicos.
Historia y tradición Es reconocida en África occidental, especialmente entre los bantú, como afrodisíaca y alucinógena suave.
Usos y efectos medicinales Se usa poco en herboristería debido a su potencial toxicidad. En el oeste de África suele emplearse como estimulante y medio de combatir la impotencia. En la medicina convencional ha sido utilizada para tratar la impotencia.
Advertencias Tomar sólo bajo control profesional. Está sujeta a restricciones legales en muchos países.

Peganum harmala
(Zigofiláceas)

Alharma

Descripción Arbusto perenne muy ramificado de hasta 50 cm de altura. Hojas lineares muy hendidas, flores blancas de cinco pétalos y cápsulas de semillas redondeadas con tres cavidades.



La ALHARMA, *que crece en zonas áridas, ha sido utilizada como droga en Oriente Medio.*

Hábitat y cultivo Procede de Oriente Medio, África del Norte y sur de Europa. Está adaptada en otras regiones subtropicales, entre ellas Australia. Medra en suelos salinos y zonas semidesérticas. Las semillas se recolectan en verano.
Partes utilizadas Semillas, raíz.
Componentes Contiene hasta el 4% de alcaloides indólicos (entre ellos harmina, harmalina y harmalol) cuya acción es similar a la de los alcaloides que se encuentran en el yahé de los Andes (*Banisteriopsis caapi*, p. 174), *Pausinystalia yohimbe* (ver entrada anterior) y pasionaria (*Passiflora incarnata*, p. 117). La harmina se ha utilizado para ayudar a mitigar los temblores de la enfermedad de Parkinson.
Historia y tradición Ha sido empleada en Oriente Medio desde la antigüedad como droga.
Ya era conocida por los médicos griegos Dioscórides (40-90 d.C.) y Galeno (131-200 d.C.), así como por el árabe Avicena (980-1037 d.C.) y se usaba para expulsar lombrices intestinales y provocar el comienzo de la menstruación.
Usos y efectos medicinales A pesar de su larga historia como eufórica y supuesta afrodisíaca, se usa poco en la herboristería actual de Occidente debido a su potencial toxicidad. Las semillas se han tomado para tratar desórdenes oculares y para aumentar el volumen de leche materna. En el centro de Asia, la raíz es un popular remedio medicinal usado para tratar reumatismo y afecciones nerviosas.
Advertencias Esta planta es tóxica y no debe usarse en ningún caso.

Pergularia extensa
(Asclepiadáceas)

Pergularia

Descripción Trepadora perenne de hojas anchas y ovaladas. Flores pequeñas de color blanco verdoso.
Hábitat y cultivo Procede de la India. Sus partes aéreas se recolectan durante todo el año.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene una resina, principios amargos y esteroles de la planta.
Usos y efectos medicinales Se le atribuyen propiedades amargas, expectorantes, diuréticas y laxantes y se emplea de diversas formas en la herboristería india. Se receta como tratamiento para la bronquitis y el asma. Se usa también como medio de reducir la menstruación excesiva y la hemorragia uterina no menstrual. El jugo de las hojas puede aplicarse para aliviar el dolor y la hinchazón de quistes y articulaciones reumáticas. El jugo puede ingerirse también para el reumatismo, generalmente combinado con jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153).

Petasites hybridus
(Compuestas)

SOMBRERERA, FÁRFARA MAYOR

DESCRIPCIÓN Perenne vellosa de hasta 1 m. Hojas acorazonadas muy amplias y espigas grandes de flores lila rosáceo.
HÁBITAT Y CULTIVO Se da en toda Europa. Prefiere lugares húmedos o muy húmedos, junto a los caminos o las corrientes de agua. Las partes aéreas se recogen en verano, la raíz en primavera u otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene alcaloides pirrolizidínicos (especialmente senecionatos), lactonas sesquiterpénicas, un aceite volátil, pectina, mucílago e inulina (en la raíz). Los alcaloides pirrolizidínicos aislados son tóxicos para el hígado.
HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre del género *Petasites* deriva del latín *petasus*, un sombrero que llevaban los viajeros (los campesinos usaban las hojas de esta planta para este fin). Nicholas Culpeper explicaba en su *English Physician* (1652) que la raíz era «muy buena contra la peste y las fiebres de la peste pues provoca sudor».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Tiene propiedades tónicas y expectorantes, es antiespasmódica y analgésica y actúa concretamente sobre el estómago, conductos biliares y duodeno. Se ha usado principalmente para tratar problemas de tórax como bronquitis, asma y tosferina. Ayuda a fortalecer la digestión y resulta especialmente eficaz cuando la indigestión tiene origen en una obstrucción del flujo biliar. Se ha dado también para la inflamación del tracto urinario y se ha aplicado en emplasto para acelerar la cicatrización de heridas y erupciones de la piel.
ADVERTENCIAS Debido a su contenido tóxico de alcaloides, no debe ingerirse. Es aconsejable usar plantas alternativas.



La SOMBRERERA solía tomarse para tratar diversos problemas de tórax.

Petroselinum crispum
(Umbelíferas)

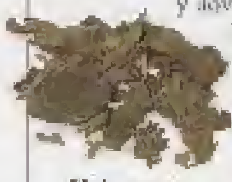
PEREJIL

DESCRIPCIÓN Planta anual de hasta 30 cm. Tallo erecto, hojas rizadas o lisas, compuestas, de color verde vivo. Flores menudas formando racimos y semillas pequeñas y acanaladas.
HÁBITAT Y CULTIVO El perejil procede de Europa y este del Mediterráneo. Hoy es difícil encontrarlo silvestre pero se cultiva en todo el mundo como hierba nutritiva para ensalada. Las hojas pueden recolectarse en primavera u otoño y las semillas cuando maduran.
PARTES UTILIZADAS Hojas, raíz, semillas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (que incluye alrededor del 20% de myristicina, alrededor del 18% de apiol y otros muchos terpenos), flavonoides, ftalidas, cumarinas (incluye bergapteno), vitaminas A, C y E y niveles altos de hierro. Los flavonoides son antiinflamatorios y antioxidantes. La myristicina y el apiol tienen propiedades diuréticas. El aceite volátil alivia el dolor de los retortijones y la flatulencia y es un fuerte estimulante uterino.
HISTORIA Y TRADICIÓN El perejil era conocido en la antigüedad en Roma y Grecia, pero más como diurético, tónico digestivo y estimulante del flujo menstrual que como hierba para ensalada. En Roma, el perejil se asociaba a la diosa Perséfone, reina del otro mundo, y se usaba para los funerales. Se introdujo en Gran Bretaña en 1548. El perejil tiene la capacidad poco usual de disimular los malos olores, en particular el del ajo (ésta es una de las razones de que se use con tanta frecuencia para adornar en los platos).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas frescas son muy nutritivas y pueden considerarse un complemento natural de vitaminas y minerales por derecho propio. Las semillas son más diuréticas que las hojas y pueden sustituirse por las del apio (*Apium graveolens*, p. 61) en tratamientos para la gota, reumatismo y artritis. Ambas plantas actúan favoreciendo la eliminación de productos de desecho de las articulaciones inflamadas y a continuación la eliminación de los desechos por medio de los riñones. En herboristería, es más común recetar la raíz que las semillas o las hojas. Se toma en tratamientos para la flatulencia, cistitis y dolencias reumáticas. Se valora también como inductor de la menstruación y es bueno tanto para provocar el inicio de la menstruación que se retrasa como para aliviar el dolor menstrual.
ADVERTENCIAS Es una hierba segura en dosis y niveles de consumo normales pero en cantidades excesivas puede ser tóxico. No tomar las semillas durante el embarazo o si se padecen enfermedades renales.

Peumus boldus
(Umbelíferas)

BOLDO

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol siempreverde, muy ramificado y de aroma fuerte, de hasta 6 m de altura. Hojas duras y aovadas con olor a limón. Racimos de flores amarillas o blancas con forma de campana y pequeñas bayas amarillas.



Hojas secas

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Chile y Perú y está adaptado en el Mediterráneo y América del Norte. Crece en laderas soleadas y pastos de montaña en los Andes, donde es muy cultivado. Las hojas se recolectan todo el año.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene el 0,7% de alcaloides de isoquinoleína (entre ellos boldina) así como un aceite volátil y flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un remedio tradicional de los araucanos de Chile, que lo usaban como tónico. Las bayas se tomaban como alimento.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Estimula la actividad del hígado y el flujo biliar y se valora sobre todo como remedio para cálculos biliares y dolor de hígado o de la vesícula. Normalmente se toma sólo durante unas semanas cada vez, en tintura o en infusión. Es también un suave antiséptico urinario y demulcente y puede tomarse para infecciones como la cistitis. En la tradición angloamericana, el boldo se combina con agracejo (*Berberis vulgaris*, p. 175) y quionanto (*Chionanthus virginicus*, p. 186) para tratar cálculos biliares.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo. Está sujeto a restricciones legales en algunos países.

Phaseolus vulgaris
(Leguminosas)

JUDÍA, ALUBIA, FRÉJOL

DESCRIPCIÓN Trepadora anual de tallos delgados de hasta 4 m. Hojuelas ovales apuntadas y zarcillos rizados. Racimos de flores blancas o lila y vainas (judías) que contienen semillas arriñonadas (alubias).
HÁBITAT Y CULTIVO Se cree que es originaria de América del Sur. Hoy se cultivan variedades en todo el mundo. Las alubias maduras se recogen en verano.
PARTES UTILIZADAS Judías, alubias.
COMPONENTES Contiene alantoína, azúcares, leucina, tirosina, arginina e inositol.



Las JUDÍAS *se cultivan mucho en todo el mundo.*

Historia y tradición Las judías se han usado desde la antigüedad para la diabetes. En *A Modern Herbal* (1931), Mrs. Grieve indica que «debido al cercano parecido de las alubias con los testículos del hombre... [los antiguos egipcios] las convirtieron en objeto de adoración sagrada y prohibieron usarlas como alimento».

Usos y efectos medicinales Además de ser un alimento destacado en muchas partes del mundo, las judías tienen dos usos medicinales importantes. Las alubias constituyen un diurético de fuerza media, favorecen la orina y la eliminación de toxinas del organismo. En polvo o en infusión, son también hipoglucémicas y reducen los niveles de glucosa de la sangre en los tratamientos de la diabetes. Las alubias pulverizadas pueden aplicarse al eczema para calmar el picor y secar la piel.

Phellodendron amurense
(Rutáceas)

Huang bai

Descripción Árbol caducifolio de hasta 12 m de altura. Hojas compuestas con siete hojuelas lanceoladas, racimos de flores verdes y bayas redondeadas.

Hábitat y cultivo Es originario de China, Japón y Corea y se cultiva en el noreste de China. La corteza de los árboles de diez años se recolecta en primavera.

Partes utilizadas Corteza.

Componentes Contiene alcaloides de isoquinoleína (entre ellos berberina), lactonas sesquiterpénicas y esteroles de la planta. Por su contenido de alcaloides, es antimicrobiano y antibiótico.

Historia y tradición Figura en el *Shen'nong Bencaojing* del siglo I d.C. y se consideraba que debía utilizarse con cuidado.

Usos y efectos medicinales Es un remedio muy amargo usado en la herboristería china para «drenar calor húmedo». Se receta para dolencias como diarrea aguda y disentería, ictericia, infecciones vaginales (entre ellas las producidas por tricomonas), y determinadas afecciones de la piel. Se da también para desórdenes del aparato urinario como micción frecuente, dolor e infección.

Investigación Pruebas clínicas realizadas en China indican que la raíz sirve para tratar la meningitis y la conjuntivitis.

Especies relacionadas *P. chinense*, también de China, se usa de forma similar.

Advertencias Tomar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Physalis alkekengi sin. *P. franchetti*
(Solanáceas)

Alquequenje, vejiga de perro

Descripción Perenne herbácea de hasta 80 cm de altura. Hojas entre aovadas y lanceoladas, tallo largo con flores blancas y una especie de vejiga translúcida, como de papel, que envuelve un fruto rojo anaranjado.

Hábitat y cultivo Es originario del centro y sur de Europa y de China. Crece silvestre en setos y márgenes muy húmedos. Se cultiva mucho en regiones templadas, cálidas y subtropicales, entre ellas las de América y el sur de África. El fruto se recolecta maduro en verano.

Partes utilizadas Fruto.

Componentes Contiene flavonoides, esteroles de la planta, vitaminas A (caroteno) y C y, en las raíces, alcaloides de tipo tropano.

Historia y tradición El médico griego Dioscórides (siglo I d.C.) lo consideraba medicinalmente bueno como diurético y tratamiento para la ictericia. En España se preparaba un vino terapéutico con las bayas que se tomaba para tratar el exceso de retención de fluidos y problemas del tracto urinario.

Usos y efectos medicinales Aunque suele tomarse como fruto, el alquequenje es también un buen diurético. El fruto se usa en la herboristería europea para tratar cálculos renales y biliares, retención de fluidos y gota. También se ha tomado para bajar la fiebre.

Advertencias Comer el follaje y el fruto sin madurar es perjudicial.

Phytolacca decandra
(Fitolacáceas)

Grana, calalú

Descripción Perenne herbácea de hasta 3 m de altura. Hojas alternas lanceoladas, espigas de flores de color blanco verdoso y racimos de bayas moradas y carnosas.

Hábitat y cultivo Es originaria de América del Norte y hoy está adaptada en el Mediterráneo. Medra en bosques muy húmedos y en eriales. La raíz se arranca al final del otoño.

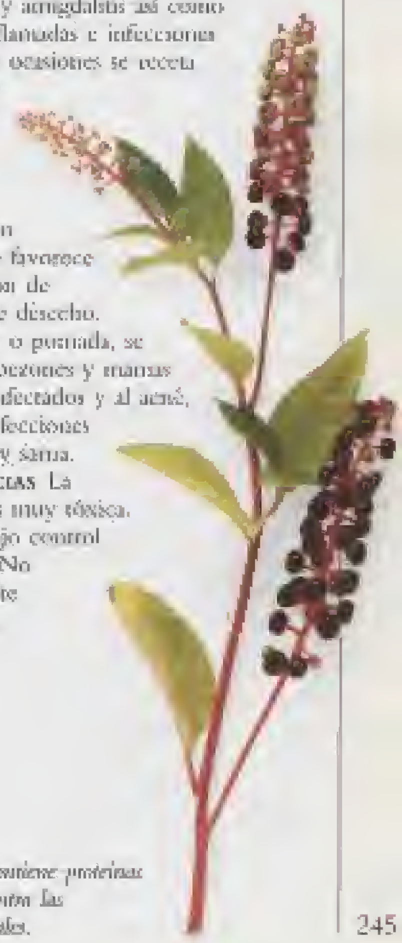
Partes utilizadas Raíz.

Componentes Contiene saponinas triterpénicas, lectinas, proteínas, resina y mucílago. Las saponinas triterpénicas son muy antiinflamatorias, las proteínas son antivirales y las lectinas son mitógenas (dividen los cromosomas).

Historia y tradición Los nativos americanos y los colonos europeos usaron mucho la grana para enfermedades de la piel, llagas, úlceras y tumores. Se ingería para aliviar el dolor y provocar el vómito. Las bayas segregan un tinte rojo fuerte que antes se añadía a los dulces y bebidas alcohólicas, incluido el vino de Oporto.

Usos y efectos medicinales Se ingiere en cantidades pequeñas de tintura para tratar afecciones reumáticas y artríticas. La raíz se ha usado también para tratar infecciones del tracto respiratorio tales como irritación de garganta y amigdalitis así como glándulas inflamadas e infecciones crónicas. En ocasiones se receta para dolor e infección de ovarios o testículos y como descongestivo linfático que favorece la eliminación de productos de desecho. En emplasto o pomada, se aplica a los pezones y mamas irritados o infectados y al acné, foliculitis, infecciones por hongos y sarna.

Advertencias La sobredosis es muy tóxica. Usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.



La GRANA *contiene proteínas que actúan contra las infecciones virales.*

Picrasma excelsa sin. *Picraenia excelsa*
(Simarubáceas)

QUASIA

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 30 m. Corteza gris lisa, hojas compuestas, flores pequeñas amarillas y fruto negro del tamaño de un guisante.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de América tropical y el Caribe y crece en bosques cerca del agua. Se cultiva principalmente para usos medicinales. La corteza se recolecta durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
COMPONENTES Contiene principios amargos (entre ellos quassina), alcaloides, una cumarina (scopoletina) y vitamina B1. Los quassinoides han demostrado tener propiedades citotóxicas (destruyen las células) y antileucémicas.
HISTORIA Y TRADICIÓN La corteza llegó a Europa desde Surinam, entonces colonia holandesa, en 1756. Su nombre en inglés (*quassia*) se debe a Quassi, un curandero nativo que dio a conocer a los europeos su valor terapéutico.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es muy amarga y ayuda y fortalecer los sistemas digestivos débiles. Aumenta el flujo biliar, la secreción de jugos salivales y la acidez estomacal, además de mejorar el proceso digestivo en general. Suele usarse para abrir el apetito, en especial en tratamientos de anorexia. Por su amargura, se ha usado para la malaria y otras fiebres y se da en el Caribe para la disentería. La corteza se ha utilizado en enema para expulsar lombrices y otros parásitos. El cocimiento de la corteza puede usarse como repelente de insectos.
ADVERTENCIAS En dosis elevadas puede producir irritación digestiva y vómitos.

Picrorrhiza kurroa
(Escrofulariáceas)

PICRORRHIZA

DESCRIPCIÓN Perenne vellosa de hojas elípticas aserradas y espigas de flores lila.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de las montañas de la India, Nepal y Tíbet. El rizoma se recoge en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene el glicósido amargo kutkina (compuesto de los picrósidos I a III y kutkósido), cucurbitacinas y apocynina. La apocynina es un potente antiinflamatorio y reduce la agrupación de plaquetas.
HISTORIA Y TRADICIÓN Desde la antigüedad, se ha usado en la medicina ayurvédica como laxante, productor de bilis y tónico amargo, y se ha dado para afecciones tan distintas como la mordedura de serpientes y la hepatitis.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la India se usa como tónico amargo equiparable en muchos aspectos a la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97) y se da para una serie de problemas digestivos y hepáticos, entre ellos insuficiencia de secreciones ácidas estomacales, ictericia, hepatitis, cirrosis hepática y estreñimiento. En China se emplea principalmente para tratar la diarrea crónica y la disentería. También ayuda a tratar el asma, infecciones agudas y crónicas, dolencias que afectan al sistema inmunológico y enfermedades de autoinmunidad, entre ellas soriasis y vitiligo. El uso tradicional para desórdenes hepáticos está bien fundado; esta planta puede desempeñar un papel importante para tratar enfermedades del hígado.
INVESTIGACIÓN En un estudio clínico indio de 1992, los extractos de esta planta mostraron que aumentaban la inmunidad y tenían una acción concreta contra *Leishmania donovani*, que provoca una enfermedad tropical llamada leishmaniosis. Este estudio señala también su valor terapéutico en el tratamiento de enfermedades de autoinmunidad y en casos de descenso de la actividad inmunológica.
ESPECIES RELACIONADAS En la medicina china, *P. scrophulariaeflora* puede sustituir a *P. kurroa*.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional.

Pimenta officinalis
(Mirtáceas)

PIMIENTA DE JAMAICA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde, aromático, de hasta 12 m de altura, de hojas duras y oblongas. Racimos de flores pequeñas blancas y bayas diminutas de color verde que se van haciendo marrones a medida que maduran.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del Caribe y del sur y centro de América. Se cultiva mucho en Jamaica y otras partes de esa zona. Las bayas se recolectan antes de que maduren completamente porque el contenido de aceite volátil va disminuyendo a medida que maduran.
PARTES UTILIZADAS Bayas, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene alrededor del 4% de aceite volátil (que tiene hasta el 80% de eugenol), proteínas, lípidos, vitaminas A, C, B1 y B2 y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se usaba como especia en el Caribe antes de la llegada de los europeos. Hoy forma parte de muchas salsas, aderezos y condimentos muy conocidos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es estimulante y digestiva y se toma para aliviar la flatulencia y la indigestión. Puede usarse también para tratar la diarrea. Suele combinarse con plantas de efecto tónico o laxante. Su acción es parecida a la del clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95); ambos son estimulantes, componen el estómago y son antisépticos. La esencia de la pimienta de Jamaica también compone el estómago.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia sin supervisión profesional. No tomar como medicina durante el embarazo.

Pimpinella anisum
(Umbelíferas)

ANÍS

DESCRIPCIÓN Anual erecta de hasta 60 cm de altura. Hojas plumosas, umbelas de flores amarillas y semillas acanaladas de color verde grisáceo.
HÁBITAT Y CULTIVO El anís es originario del este del Mediterráneo, oeste de Asia y norte de África. Se cultiva mucho por sus semillas, utilizadas con fines medicinales y para dar sabor en la cocina.
PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite esencial.



Semillas

Las semillas del ANÍS, buenas para la digestión, se recolectan en otoño cuando ya han madurado.

Componentes El anís contiene un aceite volátil (compuesto por 70-90% de anetol, junto con metilchavicol y otros terpenos), furanocumarinas, flavonoides, ácidos grasos, fenilpropanoides, esteroles y proteínas. Se ha observado un efecto estrógeno en el anetol y las semillas, en general, son suavemente estrógenas. Este efecto puede avalar el uso de esta planta como estimulante de la actividad sexual y de la producción de leche materna.
Historia y tradición Ha sido cultivado en Egipto al menos durante cuatro mil años. Los textos médicos faraónicos indican que las semillas se usaban como diurético, para tratar problemas digestivos y para aliviar el dolor de muelas. El anís también era conocido por los antiguos griegos. Dioscórides (siglo I d.C.) escribió que el anís «calienta, seca y disuelve: facilita la respiración, alivia el dolor, provoca la orina y calma la sed». William Turner, en su *A New Herball* de 1551, decía que «El anís perfuma el aliento y calma el dolor».
Usos y efectos medicinales Las semillas son conocidas por su capacidad para disminuir gases e hinchazón y para asentar la digestión. Suelen darse a niños y bebés para aliviar cólicos y a personas de todas las edades para calmar náuseas e indigestión. Por sus propiedades antiespasmódicas, sirve para combatir el dolor del periodo, asma, tosferina y bronquitis. La acción expectorante de las semillas justifica su uso para dolencias respiratorias. Se cree que las semillas del anís aumentan la producción de leche materna y pueden servir para tratar la impotencia y la frigidez. El aceite esencial se usa para dolencias similares y externamente para tratar piojos y sarna.
Advertencias No ingerir la esencia, salvo bajo control profesional. No tomar anís durante el embarazo, excepto en cantidades normales de cocina.
Automedicación **Acidez e indigestión**, p. 307; **espasmos estomacales**, p. 305; **gases e hinchazón**, p. 306; **molestias digestivas, gases y cólicos**, p. 318.

Pinguicula vulgaris
(Lentibulariáceas)
Grasilla, tiraña

Descripción Perenne insectívora de hasta 10 cm de altura. Hojas carnosas en una roseta basal y flores bilabiadas de color azul púrpura.
Hábitat y cultivo Originaria del norte y oeste de Europa, crece en terrenos pantanosos y en zonas montañosas. Las hojas se recogen en mitad del verano.
Partes utilizadas Hojas.
Componentes Contiene mucílago, taninos, ácido benzoico, ácido cinámico y ácido valérico. El ácido cinámico tiene propiedades antiespasmódicas.
Historia y tradición Fue muy empleada en la herboristería galesa como purgante. En Laponia, se usaba para cuajar la leche de reno.
Usos y efectos medicinales Hoy se emplea poco en la herboristería europea. Se usa principalmente para la tos y sus propiedades son parecidas a las de la atrapamoscas (*Drosera rotundifolia*, p. 208), otra comedora de insectos. La grasilla puede usarse para tratar tos crónica o convulsiva.
Especies relacionadas *P. grandiflora*, que es parecida, procede de los Pirineos y se ha usado para tratar tos espasmódica.
Advertencias Tomar sólo bajo control profesional.

Pinus sylvestris
(Pináceas)
Pino silvestre, pino albar

Descripción Árbol conífero de hasta 30 m de altura. Corteza marrón rojiza, hojas muy finas, en forma de aguja, formando pares. Yemas amarillentas en invierno y conos entre ovales y cónicos.
Hábitat y cultivo Es originario de las regiones montañosas de Europa y norte y oeste de Asia. Hoy se encuentra en todo el hemisferio norte. Las hojas se recogen en verano. Los tallos suelen cosecharse cuando se tala el árbol.
Partes utilizadas Hojas, ramas, tallos, semillas, aceite esencial.
Componentes Las hojas contienen un aceite volátil (formado principalmente por α-pineno, pero también con β-pineno, δ-limoneno y otros componentes).
Historia y tradición El aceite de pino se añade también a desinfectantes y otros preparados. De la resina destilada se obtiene trementina.
Usos y efectos medicinales La ingestión de las hojas tiene un efecto suavemente antiséptico en el tórax y puede usarse también para problemas artríticos y reumáticos. El aceite esencial de las hojas se toma para el asma, la bronquitis y otras infecciones respiratorias así como para desórdenes digestivos como gases. Las ramas y los tallos segregan una resina espesa que también es antiséptica en el tracto respiratorio. Las semillas segregan un aceite esencial con propiedades diuréticas y estimulantes de la respiración. Las semillas se usan para la bronquitis, tuberculosis e infecciones de la vejiga. Puede aplicarse el cocimiento de las semillas para ayudar a eliminar el exceso de secreciones vaginales.
Advertencias No usar si se es propenso a reacciones alérgicas. No ingerir el aceite esencial salvo bajo control profesional.



Las hojas, semillas y aceite del PINO SILVESTRE *poseen un efecto ligeramente antiséptico en los tractos urinario y respiratorio.*

Piper angustifolia
(Piperáceas)
Matico

Descripción Arbusto perenne de hasta 3 m de altura. Hojas lanceoladas, aromáticas y con profundas nervaduras. Espigas de diminutas flores amarillas y fruto negro pequeño.
Hábitat y cultivo Es originario de las zonas montañosas de Bolivia, Perú y Ecuador. Se encuentra silvestre y es muy cultivado en estos y en otros países tropicales de América del Sur. Las hojas se recolectan durante todo el año.
Parte utilizadas Hojas.
Componentes Contiene un aceite volátil (compuesto por alcanfor, borneol y azuleno), taninos, mucílago y resinas.
Historia y tradición Era y es usado por los andinos para curar heridas y como antiséptico urinario. Los colonos europeos lo conocieron en el siglo XIX y pasó a ser medicamento oficial en las farmacopeas de algunos de los países de América del Sur.
Usos y efectos medicinales Es un estimulante aromático, diurético y astringente muy usado para problemas gástricos e intestinales, entre ellos úlceras pépticas, diarrea y disentería. Es de uso muy común en la herboristería suramericana para hemorragias internas, en particular del tracto digestivo (por ejemplo, sangre en el recto y hemorroides). Se toma también para hemorragias en el tracto urinario. En aplicación externa, el cocimiento constituye un valioso remedio para heridas menores, picaduras de insectos y piel inflamada y puede usarse también como enjuague o ducha.

Piper betle
(Piperáceas)
BETEL

DESCRIPCIÓN Mata trepadora delgada de hasta 5 m de altura. Hojas acorazonadas, diminutas flores amarillas y fruto pequeño y esférico.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Malasia y del sur de la India. Se cultiva mucho en el sur de Asia, este de África, Madagascar y el Caribe. Las hojas se recolectan todo el año y se secan para obtener el extracto o para usar enteras.
PARTES UTILIZADAS Hojas, raíz, fruto.
COMPONENTES Las hojas contienen hasta el 1% de aceite volátil (que incluye cadineno, chavicol, chavibetol y cineol). Como en muchos aceites volátiles, el porcentaje es variable. En las muestras de Malasia se ha hallado hasta el 69% de chavibetol.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se sabe que el cato (*A. catechu*) y lima (*Citrus aurantiifolia*), envueltos con las hojas de betel, se han masticado en la India y el sureste de Asia durante varios miles de años. Las hojas de betel se describen en el *Mahavamsa*, el texto más antiguo de Sri Lanka. Al masticar el betel, los dientes van ennegreciéndose. Se cree que el uso prolongado de esta planta aumenta la incidencia de cáncer de boca y lengua. En muchas regiones, el hábito de masticar hojas de betel está dejando paso actualmente a la costumbre de fumar cigarrillos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas se usan principalmente como estimulante suave ya que parecen provocar una ligera sensación de bienestar. Afectan también al sistema digestivo estimulando las secreciones salivales, aliviando la flatulencia y evitando la proliferación de lombrices. En muchas tradiciones asiáticas, entre ellas la medicina ayurvédica, se piensa que las hojas son afrodisíacas y tónicas para los nervios. En la medicina china, la raíz, hojas y frutos se usan a veces como tónico suave y planta para asentar el estómago. La raíz se ha utilizado con pimienta negra (*P. nigrum*, ver más abajo) o árbol del rosario (*Abrus precatorius*, p. 156) para producir esterilidad en mujeres.
ADVERTENCIAS El aumento observado de casos de cáncer oral en usuarios habituales desaconseja masticar betel.



Las hojas de BETEL, *que se mastican con Areca catechu y lima, dan una ligera sensación de bienestar.*

Piper cubeba
(Piperáceas)
CUBEBA

DESCRIPCIÓN Trepadora siempreverde y perenne de hasta 6 m de altura. Hojas entre ovales y oblongas, flores pequeñas formando espigas y fruto marrón redondeado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Indonesia y se cultiva en la mayor parte de Asia, especialmente a la sombra de los cafetos (*Coffea arabica*, p. 190). El fruto se recolecta antes de madurar.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (hasta el 20%), un principio amargo (cubebina), un alcaloide (piperidina), resina y aceite fijo.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al igual que otros miembros de la familia de la pimienta, la cubeba posee una acción antiflatulenta y antiséptica. El fruto se usa con fines medicinales para combatir infecciones del tracto urinario: antes se tomaba para la gonorrea. Además, el fruto sirve para aliviar problemas digestivos como flatulencia e hinchazón. La cubeba se emplea a veces como expectorante en tratamientos para la bronquitis crónica.
ADVERTENCIAS No deben tomarla personas que padezcan afecciones inflamatorias del tracto digestivo.

Piper nigrum
(Piperáceas)
PIMIENTA NEGRA, PIMIENTA

DESCRIPCIÓN Trepadora perenne y leñosa de unos 5 m de altura. Hojas grandes aovadas, espigas de pequeñas flores blancas y racimos de frutos menudos y redondeados que maduran del verde al rojo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la India y hoy se cultiva en zonas tropicales de todo el mundo. El fruto se cosecha de plantas de tres años por lo menos. Los granos verdes se recolectan antes de que maduren y se ponen en salmuera; los negros se recogen antes de que maduren y se dejan secar; los rojos se recolectan una vez maduros y se dejan secar; los blancos se recogen maduros y se ponen en agua durante ocho días antes de dejarlos secar.
PARTES UTILIZADAS Fruto, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (que incluye β-bisaboleno, canfeno, β-caryophylleno y otros muchos terpenos y sesquiterpenos), hasta el 9% de alcaloides (especialmente piperina, que es bastante responsable del sabor picante de esta planta), alrededor del 11% de proteínas y pequeñas cantidades de minerales. La pimienta blanca contiene cantidades muy pequeñas de aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido cultivada como especia y como medicamento desde la antigüedad. La pimienta fue una mercancía indispensable en el comercio durante miles de años. Se dice que Atila, durante su asedio a la ciudad de Roma (408 d.C.), exigió 1.360 kg de pimienta como rescate.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El sabor fuerte y familiar de la pimienta refleja el efecto estimulante y antiséptico en el tracto digestivo y en el sistema circulatorio. Suele tomarse sola o combinada con otras hierbas y especias para calentar el cuerpo o para mejorar la función digestiva en casos de náuseas, dolor de estómago, flatulencia, hinchazón, estreñimiento o falta de apetito. El aceite esencial calma el dolor reumático y de muelas. Es antiséptico y antibacteriano y baja la fiebre.
ADVERTENCIAS No ingerir la esencia salvo bajo control profesional.
AUTOMEDICACIÓN **Dolor de espalda**, p. 313.



La PIMIENTA, *secándose después de la cosecha (arriba), sigue siendo muy valorada en medicina y por su uso culinario.*

Piscidia erythrina
(Leguminosas)
PISCIDIA

DESCRIPCIÓN Árbol o arbusto caducifolio de hasta 15 m de altura. Hojas compuestas, flores de azul a blanco con rayas rojas y cápsulas de semillas aladas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sur de Estados Unidos, América Central y zona

norte de América del Sur y el Caribe. Se cultiva sobre todo por la madera, utilizada para construir embarcaciones. La corteza de la raíz se retira cuando se tala el árbol.
PARTES UTILIZADAS Corteza de la raíz.
COMPONENTES Contiene isoflavonas (entre ellas lisetina, jamaicina e icthyona), ácidos orgánicos (como el ácido piscídico), β-sitosterol y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos del Caribe y los afrocaribeños usaban la corteza machacada y las ramitas para entontecer a los peces.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un remedio útil pero infravalorado que actúa como sedante y calmante. Se emplea sobre todo para tratar el insomnio y la hiperexcitabilidad ya que calma la actividad mental. Se receta también para dolor nervioso, dolores de muelas y de la menstruación. Como antiespasmódico, sirve para tratar espasmos musculares, especialmente en la espalda, así como dolencias respiratorias espasmódicas como el asma y la tosferina.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo o si se padecen enfermedades cardíacas.

Pistacia lentiscus
(Anacardiáceas)
LENTISCO

DESCRIPCIÓN Perenne muy ramificada de hasta 3 m de altura. Hojas duras, pequeñas y elípticas. Racimos de flores rojizas y fruto redondeado de color escarlata que madura hacia negro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de la región mediterránea. Crece silvestre entre matorrales y en eriales. También se cultiva por su resina que se recolecta en verano y otoño de las incisiones efectuadas en la corteza.
PARTES UTILIZADAS Resina (almáciga o mástique).
COMPONENTES La resina contiene α-masticorresinas y β-masticorresinas, un aceite volátil (que consta sobre todo de α-pineno), taninos, masticina y ácido mástico. Los pinenos son muy antisépticos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los antiguos egipcios usaban la almáciga para embalsamar a sus muertos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La almáciga se usa poco hoy día, aunque podría emplearse como expectorante para problemas bronquiales y tos. Se ha usado también para tratar forúnculos, úlceras y afecciones similares de la piel. Esta resina, mezclada con otros compuestos, ha servido como empaste temporal para dientes deteriorados.
ESPECIES RELACIONADAS *P. vera* da el pistacho, originario también de la región mediterránea.

Plantago major
(Plantagináceas)
LLANTÉN MAYOR, CARMEL

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 25 cm de altura. Roseta de hojas basales anchas y con nervaduras muy marcadas. Racimos densos de flores diminutas de color verde formando espigas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y regiones templadas de Asia. No suele cultivarse, se recoge silvestre. Las hojas se recolectan durante el verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene iridoides (como aucubina, presente también en las especies de *Euphrasia*), flavonoides (entre ellos apigenina), taninos, ácidos de la planta y mucílago. La aucubina aumenta la expulsión de ácido úrico por los riñones, la apigenina es antiinflamatoria.



El LLANTÉN MAYOR es una hierba perenne que crece silvestre en regiones templadas.

HISTORIA Y TRADICIÓN En gaélico se llama «planta curadora» porque en Irlanda se usaba para sanar heridas y contusiones. Es una planta que ha acompañado a la colonización europea por todo el mundo; algunos nativos americanos la llamaron «pie de inglés» ya que parecía brotar de las huellas de los colonos blancos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Corta rápidamente el flujo de sangre y favorece la reconstrucción del tejido dañado. Puede usarse en lugar de la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136) para tratar magulladuras y huesos rotos. En pomada o loción puede usarse para las hemorroides, fístulas (conductos anormales en la piel) y úlceras. Ingerido, es diurético, expectorante y anticatarral. Suele prescribirse para gastritis, úlcera péptica, diarrea, disentería, síndrome de colon irritable, catarro respiratorio, pérdida de la voz y hemorragia en el tracto urinario.
ESPECIES RELACIONADAS El llantén menor (*P. lanceolata*) se usa de igual modo que el llantén mayor. *Che qian zi* (*P. asiatica*) se usa en la medicina china como diurético y para combatir el catarro.
AUTOMEDICACIÓN **Diarrea**, p. 318; **rinitis alérgica con catarro**, p. 300.

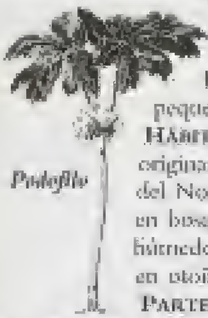
Plumbago zeylanica
(Plumbagináceas)
PLUMBAGO

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde, generalmente trepador, de hasta 2 m de altura. Hojas aovadas, espigas de flores blancas de cinco pétalos y cápsulas de semillas angulosas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sur de la India y Malasia y actualmente está adaptado en la mayor parte del sureste asiático y en África. Las hojas y la raíz se recolectan durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Hojas, raíz.
COMPONENTES Contiene plumbagina, que favorece el sudor.
HISTORIA Y TRADICIÓN En África, el jugo se usa como tinte para tatuajes.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es picante y favorece la sudoración. En el oeste de África, la raíz suele mezclarse con *Hibiscus* [illegible] para tratar la lepra. En Nepal, el cocimiento de la raíz se usa para tratar la calvicie. En la herboristería india, las hojas y la raíz se usan para tratar infecciones y problemas digestivos tales como la disentería. Una pasta de las hojas y la raíz se aplica externamente a zonas con dolor reumático o problemas de la piel crónicos o con prurito. La pasta actúa como contrairritante. Levanta ampollas y favorece la circulación de modo que acelera la eliminación de toxinas de la zona afectada.
ESPECIES RELACIONADAS La raíz de la belesa (*P. europaea*) también es irritante en uso externo. Se ha empleado para el dolor de muelas y, en emplasto o cataplasma, para dolor de espalda y ciática. La caribeña *P. scandens* se usa de forma similar para dolores reumáticos y problemas de la piel.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. Ingerida, la raíz puede ser tóxica y provocar aborto. No usar esta planta durante el embarazo.

Podophyllum peltatum
(Berberidáceas)

PODOFILO

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 40 cm de altura. Tiene un tallo ahorquillado y dos hojas profundamente lobuladas y con forma de sombrilla. Flores blancas y fruto pequeño amarillo.



Podofilo

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del este de América del Norte. Suele hallarse en bosques y pastos muy húmedos. El rizoma se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES El rizoma contiene lignanos (especialmente podofilotoxina), flavonoides, resina y gomas. El efecto purgante del rizoma se debe a los lignanos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos lo usaban mucho como purgante, emético y vermífugo. En Estados Unidos, en el siglo XIX, tanto los médicos convencionales como los herboristas consideraban a esta planta la purga más segura y fácil de conseguir.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES A pesar de que en el siglo XIX lo consideraban seguro, ya no se ingiere debido a su acción citotóxica (destructora de células). Sin embargo, aplicada externamente como emplasto, loción o pomada, la raíz es un tratamiento eficaz para toda clase de verrugas.
INVESTIGACIÓN Los lignanos del podofilo –en particular la podofilotoxina– actúan contra los tumores y han sido muy estudiados por su potencial anticancerígeno. Los derivados semisintéticos de la podofilotoxina parecen ser los más prometedores ya que presentan una toxicidad mínima.
ESPECIES RELACIONADAS *P. hexandrum*, del Himalaya, tiene efectos similares.
ADVERTENCIAS No ingerir. Esta planta está sujeta a restricciones legales en la mayoría de los países.

Pogostemon cablin sin. *P. patchouli*
(Labiadas)

PACHULÍ

DESCRIPCIÓN Perenne aromática y vellosa de hasta 1 m de altura. Tallos cuadrangulares, hojas aovadas y espigas con verticilos con flores de color blanco a morado claro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Malasia y Filipinas y hoy se cultiva en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Los brotes y las hojas pueden recolectarse dos o tres veces al año, según las condiciones de cultivo y el clima.
PARTES UTILIZADAS Brotes y hojas jóvenes, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil que consta principalmente de los sesquiterpenos patchulol (35%) y bulneseno.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido muy utilizado en la medicina asiática y aparece en las tradiciones china, india y árabe. Su uso más común ha sido el de afrodisíaco. La esencia se emplea mucho en la India como fragancia y como repelente de insectos.



Del PACHULÍ *se obtiene un aceite esencial.*

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa en la herboristería asiática como afrodisíaco, antidepresivo y antiséptico. También se emplea para jaquecas y fiebre. La esencia de pachulí se utiliza en aromaterapia para tratar problemas de la piel. Se cree que posee un efecto regenerador en el tono de la piel y que ayuda a terminar con afecciones como el eczema y el acné. El aceite esencial también se usa para varices y hemorroides.
ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial.

Polygala senega
(Poligaláceas)

POLÍGALA SÉNEGA

DESCRIPCIÓN Perenne de unos 40 cm de altura. Hojas estrechas lanceoladas con bordes dentados. Espigas de flores rosa blanquecino.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de América del Norte y se encuentra en suelos porosos, pedregosos y secos y en bosques. Se cultiva al oeste de Canadá. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene saponinas triterpénicas (entre ellas senginas), ácidos fenólicos, salicilato de metilo, poligalitol y esteroles de la planta. Las saponinas triterpénicas favorecen la expulsión de flemas de las vías bronquiales.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los seneca norteamericanos empleaban la raíz para la mordedura de serpiente. Esta planta era muy apreciada tanto por los nativos americanos como por los colonos europeos. En 1768, el Dr. Alexander Garden, de Charleston, escribía que esta planta «es el diluente antiflogístico [sustancia que baja la fiebre y la inflamación] más potente y eficaz de las medicinas galénicas».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería norteamericana y europea, la polígala sénega se usa como expectorante para tratar asma bronquial, bronquitis crónica y tosferina. La raíz tiene una acción estimulante sobre las membranas mucosas de los bronquios que favorece la expulsión de las flemas del pecho con la tos y alivia la disnea. La raíz, en dosis altas, es emética. Se cree que esta planta es sudorífica y estimula la secreción de saliva.
ESPECIES RELACIONADAS *Yuan zhi* (*P. tenuifolia*), originaria de China y Japón, tiene componentes similares. *Yuan zhi* se toma para el catarro pectoral y para «calmar el ánimo y tranquilizar el corazón». *Ver también* polígala común (*P. vulgaris*, *entrada siguiente*).
ADVERTENCIAS En dosis elevadas produce diarrea y vómitos.

Polygala vulgaris
(Poligaláceas)

POLÍGALA COMÚN

DESCRIPCIÓN Perenne corta de hojas lanceoladas y espigas de flores pequeñas azules, malvas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es común en zonas herbosas y pantanosas de la mayor parte del oeste y norte de Europa. Se recoge silvestre cuando la planta está en flor, en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene saponinas triterpénicas, un aceite volátil, gaultherina y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN Su uso más frecuente ha sido para tratar problemas de tórax como pleuresía y tos seca. En dosis altas, esta planta actúa como emético. En su *Irish Herbal* (1735), K'Eogh afirma que «su naturaleza es seca y caliente y favorece la producción de leche en las madres».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Esta planta de sabor amargo todavía tiene fama de aumentar la producción de leche de las madres, aunque, en realidad, este atributo no tiene fundamento. La polígala común se usa poco en la herboristería europea

actual, es buena –al igual que *P. senega* (ver entrada anterior)– para tratar problemas respiratorios tales como bronquitis crónica, asma bronquial y tos convulsiva, incluida la tosferina. Se cree también que tiene propiedades sudoríficas y diuréticas.

Polygonatum multiflorum
(Liliáceas)
POLIGONATO

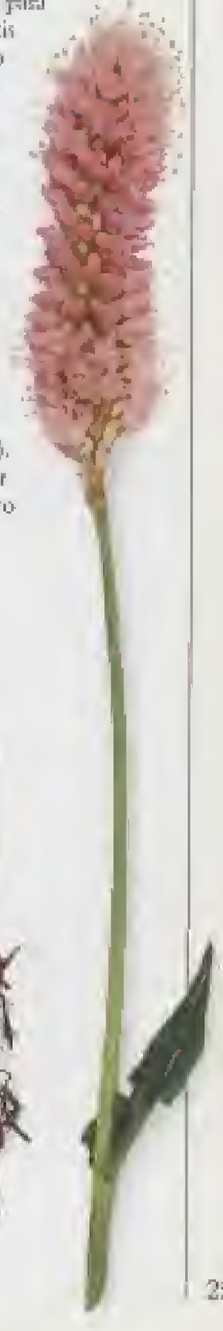
DESCRIPCIÓN Perenne de alrededor de 50 cm. Tallos arqueados, hojas elípticas y alternas, flores de forma de campana, delicadas y con color blanco verdoso y fruto azul negruzco.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y de las regiones templadas de Asia y América del Norte y no es fácil hallarlo silvestre. Sin embargo, es una planta ornamental de jardín muy común. El rizoma se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene saponinas (similares a la diosgenina), flavonoides y vitamina A.
HISTORIA Y TRADICIÓN el poligonato ha sido utilizado en la herboristería occidental desde la antigüedad, y lo describieron Dioscórides, Plinio y Galeno. El herbolario John Gerard, en su escrito de 1597, explicaba su nombre: «La raíz es blanca y gruesa, llena de abultamientos y nudos, parecida en algunas partes a la marca de un sello, de ahí pienso yo que tomó el nombre de *Sigillum Solomonis*». En China, la primera mención de esta planta se remonta al *Shen'nong Bencaojing* del siglo I d.C. En América del Norte, esta planta era conocida por varias tribus nativas. Los penobscot la usaban como parte de una receta para tratar la gonorrea.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al igual que el árnica (*Arnica montana*, p. 170), se cree que el poligonato evita la formación excesiva de hematomas y favorece la reparación de los tejidos. El rizoma, que tiene efectos astringentes y demulcentes que sin duda contribuyen a su capacidad para acelerar la curación, se usa sobre todo en emplastos. se ha recomendado también para la tuberculosis, como remedio para problemas menstruales y como tónico. En la herboristería china se considera tónico *yin* y se piensa que es adecuado en especial para problemas del sistema respiratorio como garganta inflamada, tos seca e irritante, catarro bronquial y dolor en el pecho.
ESPECIES RELACIONADAS El poligonato aromático (*P. odoratum*) se usa prácticamente igual que *P. multiflora*.
ADVERTENCIAS No ingerir salvo bajo control profesional. Es peligroso comer las partes aéreas, sobre todo las bayas.

Polygonum aviculare
(Poligonáceas)
CENTINODIA,
BIAN XU (CHINO)

DESCRIPCIÓN Rastrera anual de hasta 50 cm. Hojas lanceoladas y racimos de pequeñas flores rosa o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en regiones templadas de todo el mundo. Medra en eriales y al borde de las playas. Se recolecta durante todo el verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene taninos, flavonoides, polifenoles, ácido silícico (alrededor del 1%) y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la herboristería china se ha empleado como diurético durante más de dos mil años. En la tradición occidental, Dioscórides, médico del siglo I d.C., la consideraba diurética además de remedio para la menstruación excesiva y la mordedura de serpiente.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una hierba con propiedades astringentes y diuréticas que se emplea en la herboristería europea para tratar diarrea y hemorroides, expulsar lombrices, restañar heridas que sangran, reducir el flujo menstrual excesivo y cortar hemorragias nasales. También se toma para afecciones pulmonares ya que el ácido silícico que contiene fortalece los tejidos conjuntivos de los pulmones. En la medicina china, se da para expulsar la solitaria y anquilostomas, para tratar la diarrea y la disentería y como diurético en especial para micción dolorosa.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que esta planta sirve para la disentería bacilar. De 108 personas con esta enfermedad tratadas con pasta de centinodia (ingerida), 104 se recuperaron en cinco días.
ESPECIES RELACIONADAS *Ver también* bistorta (*P. bistorta*, entrada siguiente) y *he shou wu* (*P. multiflorum*, p. 121).

Polygonum bistorta
(Poligonáceas)
BISTORTA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 30 cm. Hojas basales largas, espigas compactas de pequeñas flores rosadas y núculas de color oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa, Asia y América del Norte y prefiere lugares muy húmedos. Las hojas se recogen en primavera, el rizoma en otoño.
PARTES UTILIZADAS Hojas, rizoma.
COMPONENTES Contiene polifenoles (entre ellos ácido elágico), taninos (15–20%), flobáfeno, flavonoides y rastros de la antraquinona emodina.
HISTORIA Y TRADICIÓN El rizoma se ha utilizado durante mucho tiempo por su astringencia. El rizoma contiene también grandes cantidades de almidón por lo que en Rusia y América del Norte se ha comido como verdura, empapada en agua y asada. Además, las hojas jóvenes y tiernas de la bistorta pueden ponerse en ensaladas o cocinarse como la espinaca (*Spinacia oleracea*).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una de las hierbas más astringentes y se usa para contraer tejidos y cortar hemorragias. Es buena como enjuague bucal y en gargarismos para tratar encías inflamadas, úlceras bucales e irritación de garganta además de ser útil como lavado para quemaduras y heridas pequeñas, en ducha para el exceso de secreciones vaginales y en pomada para las hemorroides y fisuras. La bistorta puede ingerirse para tratar úlceras pépticas, colitis ulcerosa y afecciones como la disentería y el síndrome de colon irritable que da origen a la diarrea. Se usa a veces en casos de problemas urinarios como la cistitis y para catarro respiratorio superior.
ESPECIES RELACIONADAS *P. hydropiper*, originaria de Europa, puede usarse para aliviar la menstruación excesiva. *Ver también* centinodia (*P. aviculare*, entrada anterior).
ADVERTENCIAS No ingerir bistorta más de tres o cuatro semanas seguidas.



Rizoma



La BISTORTA *es una de las plantas medicinales más astringentes.*

Polymnia uvedalia
(Compuestas)
POLIMNIA

DESCRIPCIÓN Perenne herbácea de hasta 2 m de altura, de hojas grandes trilobuladas y flores amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del este de Estados Unidos. Crece desde Nueva York hacia el sur y prefiere suelos ricos. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos usaban la raíz como estimulante y laxante. En el siglo XIX se hizo muy popular en Norteamérica como planta medicinal y se empleaba concretamente para tratar la mastitis (inflamación del tejido de la mama).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Quizá es más conocida porque se usa como tónico para el cabello y ha sido un ingrediente muy común en las lociones capilares. Todavía se usa de este modo, pero hoy es más frecuente ingerir la raíz para tratar inflamaciones benignas de las glándulas y especialmente la mastitis. Se cree que la raíz tiene un efecto benéfico en el estómago, hígado y bazo y puede tomarse para aliviar la indigestión y combatir el mal funcionamiento del hígado. Esta planta tiene propiedades laxantes y también puede calmar el dolor.

Polypodium vulgare
(Polipodiáceas)
POLIPODIO COMÚN

DESCRIPCIÓN Delicado helecho perenne de hasta 30 cm de altura. Rizomas delgados y con nudos y frondas curvadas salpicadas de esporas (soros) marrones por el lado inferior.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y norte de Asia y suele encontrarse en bosques y setos muy húmedos y en los muros. El rizoma se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES El rizoma contiene saponinas (basadas en la polipodosapogenina), ecdysteroides, floroglucinas, aceite volátil, aceite fijo y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido empleado en Europa desde la antigüedad. Al igual que el muérdago (*Viscum album*, p. 281), suele ser parásito de árboles como el roble (*Quercus robur*, p. 258). Se creía que esto le daba un gran valor medicinal a la planta. El médico griego Dioscórides, que escribió en el siglo I d.C., indicaba que el polipodio se usaba para eliminar de flemas y era



El POLIPODIO COMÚN *abunda en los bosques húmedos de Europa y norte de Asia.*

ingrediente de un emplasto que se aplicaba a dedos dislocados y a llagas que salían entre los dedos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Favorece la secreción de bilis y es un laxante suave. En la herboristería europea solía usarse para tratar la hepatitis y la ictericia y como remedio para la indigestión y la falta de apetito. Constituye un remedio seguro para el estreñimiento infantil. El rizoma también es expectorante y ayuda y estimula ligeramente al aparato respiratorio. Puede tomarse para aliviar catarros, bronquitis, pleuresía y toses secas e irritantes. El rizoma combina bien con el malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163).
ADVERTENCIAS En aplicación externa puede producir erupciones en la piel.

Pomaderris elliptica
(Ramnáceas)
KUMARHOU

DESCRIPCIÓN Árbol ramificado de unos 3 m de altura. Hojas lustrosas y racimos de flores de color blanco amarillento.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Nueva Zelanda.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un remedio tradicional maorí empleado para tratar una amplia gama de enfermedades. Lo más común es usarla para problemas del tracto respiratorio tales como asma y bronquitis. Sin embargo, se ha utilizado también para indigestión y acidez estomacal, diabetes y problemas de riñón. Se considera desintoxicante y «limpia la sangre» y se usa para tratar erupciones y úlceras de la piel, entre ellas lesiones producidas por el cáncer de piel.

Populus x *candicans* sin. *P. gileadensis*
(Salicáceas)
ÁLAMO BALSÁMICO HÍBRIDO

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 25 m de altura. Hojas acorazonadas, yemas que producen una resina pegajosa y amentos femeninos.
HÁBITAT Y CULTIVO Está aclimatado en regiones templadas y se cultiva también como árbol ornamental. Las yemas y la corteza de las ramas jóvenes se recolectan en primavera.
PARTES UTILIZADAS Yemas, corteza del tallo.
COMPONENTES Las yemas contienen flavonoides, glicósidos fenólicos (entre ellos salicina) y ácidos grasos. Los efectos analgésicos, antiinflamatorios y febrífugos de la salicina son parecidos a los de la aspirina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Este álamo se ha empleado para calmar la piel irritada o inflamada durante varios miles de años. El herbolario del siglo XVII Nicholas Culpeper indicaba que «El ungüento compuesto sobre todo de este álamo, es extraordinario para todo lo que es calor e inflamación en cualquier parte del cuerpo y templa el calor de las heridas. Se usa mucho para secar la leche del pecho de la mujer».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es un ingrediente habitual de las mezclas para la tos. Es expectorante, antiséptico y analgésico y constituye un remedio excelente para gargantas inflamadas, tos seca irritante, bronquitis y otras dolencias respiratorias. En Francia y Alemania se aplica para calmar rasguños, heridas pequeñas, piel cuarteada y con erupciones, quemaduras solares, sabañones y hemorroides. Un preparado para uso externo puede ayudar también a aliviar el dolor de las articulaciones reumáticas y la fatiga muscular. Como señalaba Culpeper, también se cree que disminuye la producción de leche materna.
INVESTIGACIÓN Se ha demostrado por medio de estudios que las yemas tienen importantes propiedades expectorantes, antibacterianas, antifúngicas y antiinflamatorias. Los estudios realizados sobre la resina de las yemas de ésta y otras especies de álamos indican claramente la similitud química de esta resina con el propóleo, una resina antibiótica natural recolectada por las abejas para construir las colmenas.



Álamo balsámico híbrido

ADVERTENCIAS Aunque no está totalmente comprobado que reduzca la producción de leche materna, las madres lactantes no deben ingerir esta planta. No tomar tampoco si se padece alergia a la aspirina.
AUTOMEDICACIÓN Tos, p. 310.

Populus tremuloides
(Salicáceas)

ÁLAMO TEMBLÓN

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 20 m de altura. Yemas aovadas y algo pegajosas y hojas redondeadas delicadamente dentadas que tiemblan con el viento.



La corteza del **ÁLAMO TEMBLÓN** *contiene salicina, una sustancia de efecto similar al de la aspirina.*

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América del Norte. Prefiere lugares húmedos y muy húmedos y crece a lo largo de los ríos y en los valles, setos y bosques pequeños. También se cultiva mucho en zonas de clima templado. La corteza se retira al principio de la primavera.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
COMPONENTES La corteza contiene glicósidos fenólicos (entre ellos salicina y populina) y taninos. La salicina y la populina son salicilatos, sustancias con propiedades febrífugas, calmantes y antiinflamatorias parecidas a las de la aspirina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Para tratar el dolor de oídos, los ojibwa usaban un compuesto aceitoso elaborado con álamo temblón y grasa de oso. Los demás nativos americanos usaban la corteza para diversos fines, por ejemplo, como colirio para ojos irritados.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al igual que la corteza de sauce (*Salix alba*, p. 128), la del álamo temblón tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes reconocidas. Suele tomarse para tratar dolores artríticos y reumáticos. Se usa también para bajar la fiebre, especialmente cuando va asociada a artritis reumatoide. Al ser estimulante, la corteza actúa como remedio tónico en tratamientos para la anorexia y otros estados de debilidad. Por sus cualidades astringentes y antisépticas, la corteza sirve para tratar la diarrea y los síntomas del síndrome de colon irritable. Se usa también para tratar infecciones del tracto urinario.
ADVERTENCIAS No tomar si se tiene alergia a la aspirina.

Poria cocos sin. *Sclerotium cocos*
(Poliporáceas)

FU LING

DESCRIPCIÓN Hongo subterráneo de hasta 30 cm de ancho. Su aspecto exterior es marrón y rugoso y el interior blanco.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en el norte de la India, centro de China y norte de América. Suele hallarse en las raíces de los árboles y se recolecta desde mediados del verano hasta principios de la primavera.
PARTES UTILIZADAS Masa interior del hongo.
COMPONENTES Contiene β-pachimana, β-pachimanasa y ácido pachímico.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido empleado en la herboristería china al menos durante dos mil años. Ha formado parte de muchas fórmulas tónicas, especialmente del «cocimiento de las cuatro soberanas» en el que se mezcla con ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), *bai zhu* (*Atractylodes macrocephala*, p. 172) y *gan cao* (*Glycyrrhiza uralensis*, p. 215). El médico Wang Ji (1463-1539) recetaba este cocimiento para tratar la sífilis.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa mucho en la herboristería china como diurético y tónico y está clasificado como planta que «drena la humedad» (ver pp. 38-42). Se receta para diversas enfermedades que afectan al aparato urinario, entre ellas la retención de líquidos y dificultad para orinar. *Fu ling* tiene un efecto calmante y tranquilizante en el sistema nervioso y puede ser muy útil para ayudar a tratar problemas relacionados con el estrés, por ejemplo la ansiedad, jaquecas debidas a la tensión, palpitaciones y dificultad para dormir. Al igual que otras hierbas tónicas, *fu ling* desempeña un papel importante para ayudar en la convalecencia de enfermedades largas.
INVESTIGACIÓN Tradicionalmente, se le han atribuido propiedades diuréticas, pero estudios de laboratorio realizados en China tanto con humanos como con animales no hallaron una acción diurética en este hongo.

Portulaca oleracea
(Portulacáceas)

VERDOLAGA

DESCRIPCIÓN Anual suculenta de hasta 15 cm de altura. Hojas pequeñas, gruesas y redondeadas. Racimos de pequeñas flores amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia y hoy es una de las plantas más difundidas ya que crece desde Australia y China hasta América. Suele hallarse cerca del agua y se recolecta durante todo el verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene mucílagos, ácidos de la planta, azúcares, vitaminas A, B1 y C y calcio. Estudios chinos (no confirmados en Occidente) citan también noradrenalina y dopamina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Su empleo medicinal en Europa, Irán y la India se remonta al menos dos mil años y, probablemente, mucho antes se tomaba como alimento. En la Roma antigua se usaba para jaquecas, dolor de estómago y disentería, lombrices intestinales y mordedura de lagarto.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Durante mucho tiempo ha sido considerada buena para tratamientos de problemas urinarios y digestivos. Por el efecto diurético de su jugo sirve para mitigar dolencias de la vejiga, por ejemplo, dificultad para orinar. Sus propiedades mucilaginosas hacen que también sea calmante para problemas gastrointestinales como la disentería y la diarrea. En la herboristería china se usa para afecciones similares y, además, para apendicitis. En China se usa también esta planta como antídoto para picaduras de avispa y mordeduras de serpiente. En lavado externo, el jugo o el cocimiento alivian dolencias de la piel como forúnculos y carbuncos y también ayuda a bajar la fiebre.
INVESTIGACIÓN Pruebas clínicas realizadas en China indican que es ligeramente antibiótica. En un estudio, el jugo demostró ser eficaz para tratar anquilostomas. Otros estudios sugieren que sirve para la disentería bacilar. Los extractos de esta planta, inyectados, provocan fuertes contracciones del útero. Por vía oral, el jugo de verdolaga debilita las contracciones uterinas.
ADVERTENCIAS No tomar como medicina durante el embarazo.



La **VERDOLAGA** *es una buena fuente de vitaminas y calcio. También tiene propiedades antibióticas.*

Potentilla anserina
(Rosáceas)
ARGENTINA, PLANTEADA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 40 cm de altura. Hojas compuestas y dentadas, plateadas en la parte inferior y flores amarillas de cinco pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en Europa, Asia y América del Norte, donde crece en lugares herbosos. Las partes aéreas se recolectan al final del verano, la raíz al mismo tiempo o en otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene 2-10% de elagitaninos, flavonoides, colina y amargos.
HISTORIA Y TRADICIÓN William Withering, el médico del siglo XVIII que descubrió los efectos cardiotónicos de la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199), recomendaba una cucharadita de hojas secas a intervalos de tres horas para mitigar los ataques de malaria. Antes se creía que la argentina poseía un efecto antiespasmódico y se tomaba para calmar dolores de cólicos y menstruales, pero esta propiedad se pone hoy en duda.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los herboristas actuales creen que el principal valor medicinal de la argentina está en su astringencia. Es un remedio muy eficaz para gargantas irritadas (en gargarismos) y para la diarrea. Es menos astringente que la tormentila (*P. erecta*, ver entrada siguiente), pero también tiene una acción más suave en el tracto gastrointestinal. El uso externo en pomada o loción sirve para las hemorroides que sangran.

Potentilla erecta sin. *P. tormentilla*
(Rosáceas)
TORMENTILA
SIETENRAMA

DESCRIPCIÓN Perenne rastrera y vellosa de hasta 10 cm de altura. Hojas con cinco hojuelas y muchas flores amarillas de cuatro pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede de zonas templadas de Asia y Europa. Crece en lugares herbosos y en brezales y marjales. Las partes aéreas se cosechan en verano y la raíz en otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene 15-20% de taninos, catequinas, elagitaninas y un flobáfeno.
HISTORIA Y TRADICIÓN Según el herbolario del siglo XVII Nicholas Culpeper, el anatomista Andreas Vesalius (1514-1564) «opinaba que un cocimiento de la raíz no es menos eficaz para la sífilis que el guayaco [*Guaiacum officinale*, p. 216] o la quina [*Cinchona pubescens*, p. 79]». También afirmaba que esta planta «es la mejor para detener toda clase de flujos de sangre o humores del hombre o la mujer, sean de la nariz, boca, vientre o de una herida de las venas o de cualquier otra parte».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al contener incluso más taninos que la corteza de roble (*Quercus robur*, p. 258), todas las partes de la tormentila son muy astringentes. Es buena en gargarismos para infecciones de garganta y resulta eficaz en enjuagues para tratar úlceras bucales y encías infectadas. Puede tomarse para afecciones que produzcan diarrea, por ejemplo síndrome de colon irritable, colitis, colitis ulcerosa y disentería y sangre en el recto. En forma de loción, puede usarse para taponar heridas y proteger zonas de piel dañada o quemada.

Primula veris
(Primuláceas)
PRIMAVERA

DESCRIPCIÓN Perenne vellosa de hasta 10 cm de altura. Roseta basal de hojas oblongas y algo rugosas. Tallos con racimos de flores en forma de campana y color amarillo vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en Europa en Asia occidental y prefiere campos de cultivo y pastos con suelos calizos. Las flores y hojas se recolectan en primavera y verano, la raíz en otoño. Esta planta, cada vez más escasa, no debe recogerse silvestre.
PARTES UTILIZADAS Flores, hojas, raíz.
COMPONENTES Contiene saponinas triterpénicas, flavonoides, fenoles, taninos y rastros de aceite volátil. Los flavonoides, que se hallan sobre todo en las flores, son antioxidantes, antiinflamatorios y antiespasmódicos. Las saponinas triterpénicas, que se concentran en la raíz (5-10%) son expectorantes fuertes.
HISTORIA Y TRADICIÓN Esta planta se asocia tanto a la primavera que se la llama así en español y en italiano. Tiene fama de conservar la belleza. El herborista del siglo XVI William Turner escribió «Algunas mujeres... echan las flores de la primavera en vino blanco y luego... se lavan la cara con él... para hacerse bellas a los ojos del mundo».



La PRIMAVERA *tiene propiedades calmantes.*

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta valiosa, aunque infravalorada. La raíz es fuertemente expectorante, favorece la formación de mucosidad más líquida y facilita así la expulsión de flemas. Se da para tos crónica, especialmente la asociada a bronquitis crónica y congestión catarral. Se cree que la raíz también es algo diurética y antirreumática y ralentiza la coagulación de la sangre. Las hojas tienen propiedades parecidas a las de la raíz, pero de efecto más débil. Se cree que las flores son sedantes y se recomiendan para hiperactividad e insomnio, especialmente en niños. Por sus propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias, las flores de la primavera pueden servir para tratar el asma y otras afecciones alérgicas.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo, si se tiene alergia a la aspirina o si se están tomando medicamentos anticoagulantes. En dosis elevadas produce vómitos y diarrea.

Prunus armeniaca
(Rosáceas)
ALBARICOQUERO

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio fuerte de hasta 10 m de altura. Hojas aovadas finamente aserradas, racimos de flores de cinco pétalos de color blanco (alguna vez rosa). Frutos algo moteados de color amarillo a púrpura oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de China y Japón y hoy se cultiva en Asia, norte de África y California. El fruto se recoge maduro al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Fruto, semillas, corteza.
COMPONENTES El albaricoque contiene azúcares del fruto, vitaminas y hierro. Las semillas contienen hasta el 8% de amigdalina, el glicósido cianogénico que segrega ácido hidrociánico (ácido prúsico). La corteza contiene taninos.

Historia y tradición En la India y China han apreciado el albaricoquero durante más de dos mil años. Se dice que Dong Feng, un médico que ejercía al final del siglo II d.C., pedía que se le pagara con albaricoqueros.
Usos y efectos medicinales El albaricoque es nutritivo, limpia y es algo laxante. El cocimiento de la corteza (que es astringente) calma las afecciones de la piel inflamada o irritada. Aunque las semillas contienen ácido prúsico, muy tóxico, en la tradición china se recetan en cantidades pequeñas para tratar la tos, asma y disnea y para la producción excesiva de mucosidad y el estreñimiento. En la medicina occidental se ha usado un extracto de las semillas como tratamiento, muy polémico, contra el cáncer. Las semillas también segregan un aceite fijo parecido al aceite de almendras (de *P. amygdalus*) que suele emplearse en fórmulas para cosméticos.
Investigación Estudios experimentales claros han demostrado que la pasta de las semillas ayuda a combatir infecciones vaginales.
Advertencias Las semillas son muy tóxicas, salvo en dosis muy pequeñas. No deben consumirse.



Las semillas del ALBARICOQUE *segregan una sustancia utilizada como tratamiento, discutible, para el cáncer.*

Prunus avium
(Rosáceas)

Cerezo, cerezo silvestre

Descripción Arbusto o árbol caducifolio de hasta 8 m de altura. Tiene la corteza marrón rojiza, hojas de aovadas a elípticas, racimos de dos a seis flores blancas y fruto rojo casi esférico.
Hábitat y cultivo Es originario del sudoeste de Asia y está adaptado en Europa. Se cultiva en zonas templadas de todo el mundo. Los tallos y el fruto maduro se recolectan en verano.
Partes utilizadas Tallos, fruto.
Componentes Los tallos contienen fenoles (entre ellos ácido salicílico) y taninos. La cereza contiene pequeñas cantidades de salicilatos y glucósidos cianogénicos y vitaminas A, B1 y C. Las semillas también contienen amigdalina, un glicósido cianogénico.
Historia y tradición Dioscórides, un médico del siglo I d.C., afirmaba que las cerezas mitigaban los gases. El herbolario



El fruto y los tallos del CEREZO *han sido recolectados para usos medicinales desde la antigüedad.*

del siglo XVI John Gerard indicaba la costumbre francesa de colgar cerezas en las casas para proteger de la fiebre.
Usos y efectos medicinales En la herboristería europea, los tallos del cerezo se han utilizado durante mucho tiempo por sus propiedades diuréticas y astringentes. Se han recetado para cistitis, nefritis, retención de orina y problemas artríticos, especialmente la gota. Las cerezas pueden ayudar, formando parte de un régimen general, para tratar problemas artríticos. Por su alto contenido en azúcar son ligeramente laxantes.
Advertencias Las semillas son tóxicas, no deben consumirse.

Prunus mume
(Rosáceas)

Wu mei

Descripción Árbol caducifolio de hasta 10 m de altura. Hojas de ovaladas a elípticas, flores blancas y fruto amarillo.
Hábitat y cultivo Es originario de China. Crece silvestre y se planta en las provincias del sur y del este. El fruto se recolecta al final de la primavera.
Partes utilizadas Fruto.
Componentes Contiene azúcares y ácidos del fruto, vitamina C y esteroles de la planta.
Usos y efectos medicinales Es astringente y de sabor agrio y en la medicina china se usa para combatir la diarrea y la disentería, cortar hemorragias y calmar la tos. También puede ser eficaz para expulsar anquilostomas. Donde se han quitado callos y verrugas se aplica una pasta de la fruta para acelerar la cicatrización.
Investigación Estudios de laboratorio realizados en China indican que el fruto del *wu mei* tiene propiedades antibióticas.

Prunus serotina
(Rosáceas)

Cerezo negro americano

Descripción Árbol caducifolio de hasta 30 m de altura. Hojas de elípticas a oblongas, flores blancas y fruto negro púrpura.
Hábitat y cultivo Es originario de América del Norte y crece en la mayor parte de Estados Unidos. Se cultiva en Europa central por la madera. La corteza se recolecta a finales del verano y principios del otoño.
Partes utilizadas Corteza interior.
Componentes Contiene prunasina (un glicósido cianogénico que segrega ácido hidrociánico), benzaldehído, ácido eudésmico, cumarinas y taninos. La prunasina disminuye el reflejo de la tos.
Historia y tradición Las mujeres cherokee solían tomar la corteza de este árbol para calmar el dolor del parto. Otros nativos americanos la usaban para tratar la tos y el resfriado, hemorroides y diarrea. Los colonos europeos aprendieron las propiedades medicinales de la corteza y, en el siglo XIX, se convirtió en un remedio muy utilizado.
Usos y efectos medicinales Figura en la farmacopea oficial y se usa mucho en la tradición angloamericana. Es un remedio eficaz para tos crónica seca e irritante. Combina bien con la fárfara (*Tussilago farfara*, p. 277) para tratar el asma y la tosferina. La corteza, que es astringente, también sirve para tratar la indigestión y los síntomas del síndrome de colon irritable, en especial cuando son de origen nervioso.
Advertencias La corteza del cerezo negro americano es muy tóxica en dosis elevadas.



El CEREZO NEGRO AMERICANO *tiene espigas largas de flores blancas que dan un fruto carnoso negro azulado.*

Psoralea corylifolia
(Leguminosas)
BU GU ZHI, PSORALEA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 90 cm de altura. Hojas ovales, flores como las del trébol de color amarillo y cápsulas negras con semillas de color negro amarillento.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sur y sureste de Asia y se cultiva en China. El fruto se recoge maduro en otoño.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene psoralina, isopsoralina y bavachina.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la tradición china ha sido considerada durante mucho tiempo remedio tónico. Aparece por primera vez en el *Tratado de preparados con plantas del abuelo Lei*, escrito en el año 490 d.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En China se valora como tónico *yan* y se toma para tratar la impotencia y la eyaculación precoz y para mejorar la vitalidad. Estas semillas se usan también para combatir la debilidad y otros problemas que reflejan «deficiencia renal *yang*» tales como dolor en la parte inferior de la espalda, orina frecuente, incontinencia y enuresis nocturna. En uso externo se emplea para problemas de la piel tales como soriasis, alopecia (caída del cabello) y vitíligo (despigmentación de la piel). En Vietnam se usa una tintura de las semillas para tratar el reumatismo.
INVESTIGACIÓN Estudios realizados en China indican que esta planta es buena para tratar desórdenes de la piel, incluido el vitíligo.
ADVERTENCIAS En uso externo puede sensibilizar la piel y producir reacciones alérgicas a la luz del sol.

Pterocarpus marsupium
(Leguminosas)
KINO

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de buen porte que alcanza 16 m de altura. Las hojas tienen de cinco a siete hojuelas duras. Flores pequeñas, amarillas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Sri Lanka, la India, Malasia y Filipinas y crece en las selvas húmedas tropicales. El árbol se cultiva por la madera y la savia que exuda por los cortes practicados en el tronco. Esta savia se recoge durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Savia.
COMPONENTES Contiene taninos, flavonoides y marsupina.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es muy astringente y afirma las membranas mucosas del tracto gastrointestinal. Alivia la diarrea crónica y la irritación producida por infecciones intestinales y colitis. Aunque de sabor desagradable, es bueno como enjuague bucal y para gargarismos. Se usa mucho en Asia en duchas para el exceso de secreciones vaginales.

Pueraria lobata sin. *P. thunbergiana*
(Leguminosas)
GE GEN (CHINO)

DESCRIPCIÓN Trepadora caducifolia de hasta 30 m. Hojas con tres hojuelas anchas y ovaladas, zarcillos rizados y espigas de flores púrpura parecidas a las del guisante.

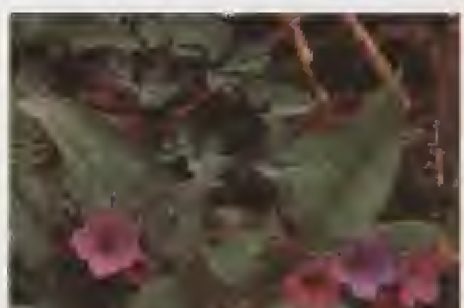


GE GEN es utilizada en China para tratar el alcoholismo y forma parte de un remedio para la resaca.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de China, Japón y Asia oriental y está adaptada en Estados Unidos. Se cultiva en las provincias del centro y el este de China. La raíz se arranca en primavera u otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene isoflavonoides, puerarina, daidzeína y esteroles de la planta. La daidzeína es estrógena.
HISTORIA Y TRADICIÓN Desde el siglo VI a.C., los herbolarios chinos la han considerado buena para dolores musculares y para tratar el sarampión. El especialista conocido como «Sabio de la Medicina», Zhang Zhongjing (150-h. 219 d.C.), recomendaba *ge gen* si el paciente «tiene la espalda y los músculos rígidos, respira con dificultad y tiende a formar gases».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En China, es un remedio frecuente para el sarampión, generalmente combinado con *sheng ma* (*Cimicifuga foetida*). *Ge gen* también se da para dolores musculares, sobre todo si van asociados a fiebre o afectan al cuello o la parte superior de la espalda. La raíz puede tomarse para tratar síntomas como dolor de cabeza, mareos o atordimiento producidos por la tensión alta. *Ge gen* sirve también para la diarrea y la disentería. La raíz se receta con *ju hua* (*Chrysanthemum x morifolium*, p. 77) para tratar la intoxicación etílica, resaca y alcoholismo.
INVESTIGACIÓN Estudios chinos indican que *ge gen* aumenta el riego sanguíneo al cerebro en pacientes con arterioesclerosis y calma el dolor y la rigidez del cuello. Un estudio de Estados Unidos indica que *ge gen* inhibe el deseo de tomar alcohol.
ESPECIES RELACIONADAS Se han estudiado *P. mirifica* y *P. tuberosa*, muy relacionadas con *ge gen*, por su efecto anticonceptivo.

Pulmonaria officinalis
(Borragináceas)
PULMONARIA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 30 cm de altura. Las hojas basales son ovales y anchas y las superiores más pequeñas y salpicadas de manchas blanquecinas. Ramilletes de flores de color rosa púrpura.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y el Cáucaso. Crece en pastos de montaña y lugares muy húmedos. Las hojas se recogen al final de la primavera.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene alantoína, flavonoides, taninos, mucílago, saponina y vitamina C. A diferencia de muchas otras borragináceas, no contiene alcaloides pirrolizidínicos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Según la Doctrina de Signaturas, que sostenía que el aspecto de la planta indicaba la dolencia que podía tratar, la pulmonaria era eficaz para enfermedades de tórax ya que sus hojas se parecen al tejido del pulmón.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Debido a su alto contenido de mucílago, la pulmonaria es realmente un buen remedio para problemas de tórax y es especialmente adecuada para casos de bronquitis crónica.



Las hojas moteadas de la PULMONARIA se consideraban beneficiosas para problemas de pulmón.

Combina bien con hierbas como la fárfara (*Tussilago farfara*, p. 277) para tratar toses crónicas (también la tosferina) y puede tomarse para el asma. También puede darse en tratamientos para irritación de garganta y catarro. Antes se daba para los esputos con sangre producidos por la tuberculosis. Las hojas de la pulmonaria son astringentes y se aplican externamente para cortar hemorragias.
Advertencias Está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Pulsatilla chinensis
(Ranunculáceas)
Pulsatila china, bai tou weng (chino)

Descripción Perenne herbácea de hasta 25 cm. Tallos vellosos y erectos, hojas compuestas, flores con forma de campana y cápsulas plumosas que contienen las semillas.
Hábitat y cultivo Es originaria del este de Asia y se halla en Mongolia, China y Japón. La raíz se arranca en primavera (antes de la floración) o en otoño.
Partes utilizadas Raíz.
Componentes Contiene lactonas (entre ellas protoanemonina y anemonina), pulsatósido y anemonol. La protoanemonina es antibacteriana e irritante. No se halla en la raíz seca.
Historia y tradición Aparece por primera vez en la medicina china en el *Shen'nong Bencaojing*, un herbario escrito en el siglo I d.C.
Usos y efectos medicinales Se cree que elimina toxinas y baja la fiebre. Lo más común es tomarla en cocimiento para combatir infecciones del tracto gastrointestinal. La raíz se usa también para tratar la malaria e infecciones vaginales.
Investigación Estudios chinos han demostrado que la raíz tiene potencial para tratar la disentería por amebas.
Especies relacionadas *Ver* pulsatila (*Anemone pulsatilla*, p. 165).
Advertencias Tomar únicamente bajo control profesional.

Punica granatum
(Litráceas)
Granado

Descripción Arbusto o árbol caducifolio de hasta 6 m de altura. Tiene ramas espinosas, verticilos de hojas lanceoladas, flores escarlata y fruto redondeado y de corteza coriácea que contiene muchas semillas recubiertas de pulpa.
Hábitat y cultivo Es originario del suroeste de Asia y está adaptado en Europa.



El fruto duro del GRANADO *y sus semillas como joyas aparecen en la mitología griega.*

El árbol se cultiva mucho por el fruto, que se recolecta maduro en otoño. La corteza también se retira en otoño.
Partes utilizadas Corteza y pulpa del fruto, corteza del tronco.
Componentes Las cortezas del fruto y del árbol contienen alcaloides de peletiereno, elagitaninos (hasta el 25%) y triterpenoides. Los alcaloides son muy tóxicos.
Historia y tradición Se dice que el faraón Tutmosis llevó las semillas de granado a Egipto desde Asia en el año 1500 a.C. Se valoraba como fruto y también tuvo mucha demanda como remedio contra las lombrices. El médico griego Dioscórides, en el siglo I d.C., conocía ya su capacidad para expulsar lombrices, pero esta virtud se olvidó luego en Europa durante casi mil ochocientos años. En el siglo XIX, un herbolario indio curó la solitaria a un inglés con granada y, a partir de entonces, los médicos ingleses se interesaron por el granado y se estudiaron sus propiedades curativas.
Usos y efectos medicinales Las cortezas del fruto y del árbol se consideran remedios específicos para la solitaria. Los alcaloides que presentan ambas hacen que el gusano suelte su agarre a la pared del intestino. Si al cocimiento de la corteza del árbol o el fruto le sigue una dosis de laxante fuerte, se consigue eliminar la solitaria. Las cortezas del fruto y del árbol también son muy astringentes y se han dado a veces para la diarrea. En España, el zumo de la pulpa de la granada se toma para calmar trastornos del estómago y mitigar los gases.
Advertencias Los alcaloides de peletiereno son muy tóxicos. No usar las cortezas del fruto y el árbol salvo bajo supervisión profesional. Esta planta, y en especial los extractos de la corteza del árbol, están sujetos a restricciones legales en algunos países.

Pygeum africanum
(Borragináceas)
Pygeum

Descripción Árbol siempreverde de hasta 35 m de altura. Hojas oblongas, flores blancas y bayas rojas.
Hábitat y cultivo Es originario de África. Todavía se recolecta silvestre, pero momentos de escasez grave han llevado a la creación de plantaciones.
Partes utilizadas Corteza.
Componentes Contiene fitosteroles (β-sitosterol), triterpenos (ácidos oleanólico y ursólico), alcoholes de cadena larga (n-tetracosanol) y taninos.
Historia y tradición En África se valoraba por la dureza de la madera, utilizada para construir carretas, además de por la corteza, que se tomaba para tratar desórdenes urinarios.
Usos y efectos medicinales En Francia, en la medicina convencional, el extracto soluble de la corteza de este árbol se ha convertido en el principal tratamiento para la próstata agrandada. El cocimiento de la corteza puede disminuir la gravedad de la inflamación crónica de la próstata y también puede invertir la esterilidad masculina si se debe a una insuficiencia de secreciones de la próstata. Combinada con otras plantas, puede servir para tratar el cáncer de próstata.
Investigación Pruebas realizadas en Francia en los años sesenta mostraron que el extracto de *P. africanum* tiene efectos positivos en la próstata. Concretamente, aumenta las secreciones glandulares y disminuye los niveles de colesterol de este órgano. En algunos países occidentales, la opción principal para la próstata agrandada es la cirugía, sin embargo en Francia se receta *P. africanum* en el 81% de los casos.
Especies relacionadas Las semillas del fruto de *P. gardneri*, de Asia, se usan para envenenar peces.
Advertencias Tomar sólo bajo control profesional.

Quercus robur
(Fagáceas)
ROBLE, ROBLE ALBAR

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de crecimiento lento y vida larga que alcanza 45 m de altura. Hojas de lobulado muy marcado, amentos largos y fruto de verde a marrón (bellota).



Corteza de roble

HÁBITAT Y CULTIVO Crece por todo el hemisferio norte en bosques, selvas y setos. También se cultiva por su madera que es muy duradera. La corteza se recolecta en primavera y el fruto en otoño.
PARTES UTILIZADAS Corteza, agallas (crecimientos producidos por insectos u hongos).
COMPONENTES Contiene del 15-20% de taninos (entre ellos flobataninos, elagitaninos y ácido gálico). Las agallas del roble contienen alrededor del 50% de taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Era sagrado para los druidas y muy valorado en herboristería por la astringencia de la corteza, hojas y bellotas. La corteza se ha usado también para teñir cuero y ahumar pescado. La madera de roble se usó para construir las flotas navales de los países europeos; se eliminaron bosques enteros para satisfacer las demandas de los armadores.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El cocimiento de la corteza del roble se emplea para la irritación de garganta y la amigdalitis. También puede aplicarse en lavado, loción o pomada para hemorroides, fisuras anales, quemaduras leves y otros problemas de la piel. Aunque es menos común, el cocimiento de la corteza se toma en dosis pequeñas para la diarrea, disentería y sangre en el recto. La corteza en polvo se aspira por la nariz para tratar pólipos nasales o se espolvorea sobre el eczema para secar la zona afectada. Las agallas son muy astringentes. Se usan, en pequeñas cantidades, en lugar de la corteza.
ADVERTENCIAS No ingerir la corteza más de cuatro semanas seguidas.
AUTOMEDICACIÓN **Hemorroides**, p. 302.

Quillaja saponaria
(Rosáceas)
QUILLAY, PALO JABÓN

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 20 m de altura. Hojas ovales y lustrosas, flores blancas y fruto en forma de estrella.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Chile y Perú y hoy se cultiva en California y la India con fines medicinales e industriales. La corteza se recoge durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Corteza interior.
COMPONENTES Contiene hasta el 10% de saponinas triterpénicas, oxalato de calcio y taninos. Las saponinas son fuertemente expectorantes y pueden producir inflamación en el tracto digestivo.
HISTORIA Y TRADICIÓN En Perú y Chile, los pueblos andinos solían usarlo como alternativa al jabón para asearse y lavar la ropa. La corteza se usaba como remedio expectorante.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Cuenta con una larga tradición de uso para problemas de tórax. Su fuerte acción expectorante es buena para la bronquitis, especialmente en las primeras etapas de la enfermedad. Igual que otras plantas que contienen saponinas, el quillay favorece la producción de una mucosidad más fluida en las vías respiratorias y facilita la eliminación de flemas con la tos. Es útil para tratar cualquier afección que conlleve congestión catarral en el pecho, pero no debe usarse para tos seca irritante. Para uso externo, forma parte de la fórmula de champús para la caspa.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. Por su efecto irritante en el tracto digestivo, sólo debe ingerirse bajo la estricta vigilancia de un profesional.

Ranunculus ficaria
(Ranunculáceas)
CELIDONIA MENOR, FICARIA

DESCRIPCIÓN Perenne tapizadora de hasta 15 cm de altura. Tiene pequeños tubérculos, hojas acorazonadas y carnosas y flores de color amarillo vivo y pétalos brillantes.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Asia occidental, norte de África y Europa. Suele encontrarse en bosques, setos y espacios talos y abiertos. Se recolecta en flor en primavera.



La CELIDONIA MENOR *se usa fresca en pomadas y supositorios para tratar hemorroides.*

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene saponinas, protoanemonina y anemonina, taninos y vitamina C. La protoanemonina es antibacteriana e irritante; no está presente en la planta seca.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizada desde la antigüedad para aliviar hemorroides y úlceras. El médico griego Dioscórides, en el siglo I d.C., indicaba que esta planta levanta ampollas en la piel, trata la sarna y uñas infectadas y tiene una «virtud acuosa». En 1652, el herborista Nicholas Culpeper narraba la creencia medieval de que bastaba con que una persona llevara encima celidonia menor para que se le curaran las hemorroides.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En pomada o supositorio es excelente para tratar hemorroides.
ESPECIES RELACIONADAS En herboristería se utilizan más especies de *Ranunculus*, a pesar de que todas son tóxicas e irritantes en mayor o menor grado. En América del Norte, los meskawi usaban las flores y estigmas de *R. delphinifolius* como rapé para provocar estornudos y la mezclaban con otras hierbas para tratar afecciones respiratorias tales como congestión catarral y nasal.
ADVERTENCIAS No hacer uso oral de la celidonia menor.
AUTOMEDICACIÓN **Hemorroides**, p. 302.

Raphanus sativus
(Crucíferas)
RÁBANO

DESCRIPCIÓN Anual áspera de alrededor de 1 m de altura. Tiene una raíz primaria abultada, hojas compuestas profundamente divididas, flores de violeta pálido a lila y cápsulas cilíndricas de semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Se cree que es originario del sur de Asia. Las variedades cultivadas se producen en todo el mundo como verdura y con fines medicinales. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene glucosinolatos que segregan un aceite volátil, rafanina y vitamina C. La rafanina es antibiótica.
HISTORIA Y TRADICIÓN Herodoto (h. 485-h. 425 a.C.) escribió que a los constructores de las pirámides de Egipto se les pagó con rábanos, cebollas y ajo. En Egipto, esta planta se usaba como verdura y medicina. En la antigua Roma, el aceite de rábano se aplicaba para tratar enfermedades de la piel. En China, figuraba en la *Tang Materia Medica* (659 d.C.) como estimulante digestivo.



El RÁBANO *ha sido utilizado desde el siglo VII para facilitar a la digestión.*

Usos y efectos medicinales El rábano estimula el apetito y la digestión. El rábano rojo común se toma en ensalada y aperitivo. El jugo del rábano negro se bebe para combatir la indigestión gaseosa y el estreñimiento. Este jugo tiene un efecto tónico y laxante en el intestino y estimula indirectamente el flujo de bilis. El consumo de rábano suele mejorar la digestión, pero algunas personas son sensibles a su acción picante y fuerte. En China, el rábano se toma para aliviar la distensión abdominal. La raíz se prepara también «en frito seco» para tratar afecciones pectorales.

Advertencias Algunas personas sufren indigestión tras consumir rábano o su jugo. Las personas que padecen gastritis, úlcera péptica o problemas de tiroides no deben tomar rábano. No debe tomarse durante más de tres o cuatro semanas seguidas.

Rauvolfia serpentina
(Apocináceas)

Rauvolfia, sarpagandha (hindi)

Descripción Arbusto siempreverde de hasta 1 m de altura. Verticilos de hojas elípticas, flores tubulares diminutas de color rosa y blanco y bayas de color rojo brillante.

Hábitat y cultivo Procede de la mayor parte del sur y sureste de Asia, incluyendo a la India, Malasia e Indonesia. Se cultiva mucho con fines medicinales, sobre todo en la India y Filipinas. Las raíces de las plantas de al menos 18 meses se arrancan al final del invierno.

Partes utilizadas Raíz.

Componentes Contiene una mezcla compleja de alcaloides indólicos, entre ellos reserpina, rescinamina, ajmalina y yohimbina. La ajmalina se ha usado para regular el ritmo cardiaco.

Historia y tradición Figura en el *Charaka Samhita*, el texto médico ayurvédico más antiguo (h. 700 a.C.). Esta planta se ha usado al menos desde entonces para tratar enfermedades mentales e insomnio. Sus virtudes medicinales aparecen registradas por primera vez en Europa en 1785, pero la medicina convencional occidental no reconoció su eficacia hasta 1946. A partir de esa fecha, la planta entera y en particular su extracto de reserpina, fueron muy utilizados por la medicina convencional para bajar la tensión sanguínea y reducir los síntomas de las enfermedades mentales.

Usos y efectos medicinales Sirve para tratar la tensión sanguínea alta y la ansiedad. La raíz posee un efecto sedante y depresivo muy fuerte en el sistema nervioso simpático. Disminuye la actividad del sistema, lo cual hace que baje la tensión sanguínea. También puede usarse para tratar la ansiedad y el insomnio así como problemas de salud mental más graves como la psicosis. Es un remedio de acción lenta y necesita algún tiempo para se note su efecto.

Investigación La rauvolfia y sus alcaloides han sido muy estudiados desde los años treinta. A pesar de la inquietud suscitada por la publicación médica *The Lancet* en 1974, existe poca evidencia de que la raíz posea efectos secundarios graves en dosis normales.

Especies relacionadas La especie de África occidental *R. vomitoria* se usa como sedante, afrodisíaco y anticonvulsivo en la medicina tradicional africana.

Advertencias Tomar sólo bajo control médico. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Rhamnus frangula sin. *Frangula alnus*
(Ramnáceas)

Arraclán

Descripción Arbusto o árbol pequeño caducifolio de hasta 5 m de altura. Corteza marrón lisa, hojas de ovales a elípticas, flores blancas al final de la primavera y bayas pequeñas redondeadas que maduran del amarillo al negro.

Hábitat y cultivo Crece en Europa (salvo en la región mediterránea y el extremo norte) y en el noreste de Estados Unidos. Prefiere bosques pantanosos. La corteza de los árboles de tres a cuatro años se retira a finales de la primavera y principios del verano y se deja secar y se almacena durante un año antes de usada.

Partes utilizadas Corteza.

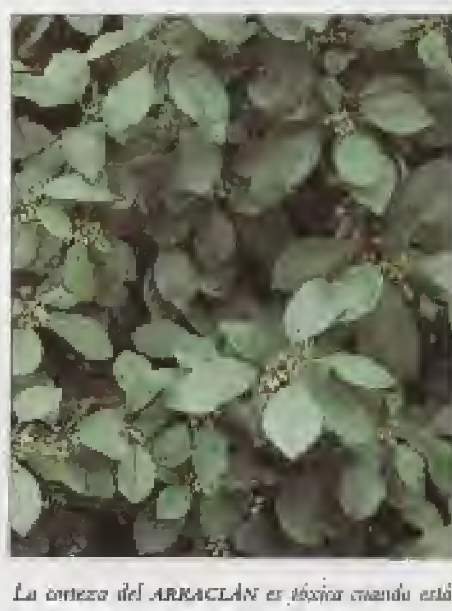
Componentes Contiene de 3-7% de antraquinonas (entre ellas frangulina y emodina), antronas, antranoles, un alcaloide (armepavina), taninos y flavonoides. Las antronas y los antranoles provocan el vómito pero la gravedad de su efecto disminuye tras un almacenamiento prolongado. Las antraquinonas de esta planta, y de las especies relacionadas con ella, actúan en las paredes del colon estimulando su movimiento de 8 a 12 horas aproximadamente después de la ingestión.

Historia y tradición El espino cerval (*R. catharticus*), una planta relacionada y de propiedades medicinales similares, «purga por abajo cólera y flemas y los humores acuosos de males como la hidropesía y fortalece las partes internas restañándolas», según el herbolario del siglo XVII Nicholas Culpeper.

Usos y efectos medicinales Es laxante y catártico y se toma sobre todo para el estreñimiento crónico. Una vez seco y almacenado es claramente más suave que el sen (*Cassia senna*, p. 72) o el espino cerval (*R. catharticus*) y se puede usar en periodos prolongados para el estreñimiento y para favorecer el regreso a los movimientos regulares del colon. Es un remedio especialmente bueno si los músculos del colon están débiles y si el flujo de bilis es insuficiente. Esta planta no debe emplearse para el estreñimiento provocado por un exceso de tensión en las paredes del colon.

Especies relacionadas La cáscara sagrada (*R. purshiana*), autóctona de los bosques de las costas del Pacífico de América del Norte, se usa con fines medicinales casi del mismo modo que el arraclán. El espino cerval (*R. catharticus*), originario de Europa, se usa hoy sobre todo en veterinaria.

Advertencias Usar sólo la corteza seca que haya sido almacenada al menos durante un año, ya que la fresca es un purgante excesivamente fuerte. Las bayas también pueden ser peligrosas si se comen.



La corteza del ARRACLÁN *es tóxica cuando está fresca, pero rendirá seguro tras secarla durante un año.*

Rhus glabra
(Anacardiáceas)

ZUMAQUE GLABRO O LAMPIÑO

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de unos 2 m de altura. Ramas dispersas, hojas compuestas y en pares, racimos grandes de flores de color rojo verdoso y bayas aterciopeladas de color rojo oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América del Norte y se encuentra en los linderos de los bosques, junto a las vallas y setos y en lugares abandonados. La corteza de la raíz se recoge en otoño, las bayas cuando maduran, al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Corteza de la raíz, bayas.
COMPONENTES Contiene taninos. Los demás componentes se desconocen.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos norteamericanos usaban esta planta y las especies relacionadas para tratar hemorroides, sangre en el recto, disentería, enfermedades venéreas y hemorragias posparto. John Josselyn, un naturalista de Nueva Inglaterra del siglo XVII, observaba que «los ingleses suelen hervir [la planta] en cerveza y la beben para los resfriados; lo mismo hacen los indios, de quienes los ingleses consiguieron esta medicina».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La corteza de la raíz es astringente y suele usarse en cocimiento. Se toma para aliviar la diarrea y la disentería, en aplicación externa para tratar el exceso de secreciones vaginales y erupciones de la piel y en gárgaras para la irritación de garganta. Las bayas son diuréticas, ayudan a bajar la fiebre y pueden ser útiles en la diabetes tardía. Las bayas también son astringentes y pueden usarse en gárgaras para dolencias de boca y garganta.
ESPECIES RELACIONADAS *R. aromatica* tiene una gama de usos similar. El zumaque venenoso (*R. toxicodendron*) se usaba antes en herboristería para tratar el reumatismo, la parálisis y determinados desórdenes dermatológicos. Es muy irritante para la piel y provoca dermatitis grave.

Ribes nigrum
(Grosulariáceas)

GROSELLERO NEGRO, CASIS

DESCRIPCIÓN Arbusto erecto caducifolio de hasta 1,5 m de altura. Hojas palmadas, aserradas y lobuladas. Flores pequeñas de color blanco verdoso y racimos de bayas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de las regiones templadas de Europa, oeste y centro de Asia y el Himalaya. Se cultiva por su fruto agridulce. Las hojas se recolectan al comienzo del verano, las bayas cuando maduran, a mediados o finales del verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, bayas.



El fruto del GROSELLERO NEGRO *se cosecha en verano. El jugo es muy rico en vitamina C.*

COMPONENTES Las hojas contienen un aceite volátil, taninos y vitamina C; las bayas, antocianósidos (alrededor del 0,2%), flavonoides, pectina, taninos, vitamina C y potasio.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En Europa, las hojas se usan por su efecto diurético. Al favorecer la eliminación de líquidos, las hojas ayudan a reducir el volumen de sangre y por tanto a bajar la tensión sanguínea. Las hojas se usan también en gargarismos para la irritación de garganta y úlceras bucales. Según investigadores franceses, las hojas del grosellero negro aumentan la secreción de cortisol de las glándulas suprarrenales estimulando así la actividad del sistema nervioso simpático. Esta acción puede ser útil para tratar afecciones relacionadas con el estrés. Las bayas y su jugo son ricos en vitamina C. Ayudan a aumentar la resistencia a las infecciones y constituyen un valioso remedio para el resfriado y la gripe. Según R. F. Weiss, un especialista en plantas, el jugo es «tan bueno, si no mejor, como el del limón (*Citrus limon*) para pacientes con neumonía, gripe, etc.» El jugo también ayuda a contener la diarrea y calma la indigestión. El jugo fresco o envasado al vacío es más eficaz que el concentrado.

Ricinus communis
(Euforbiáceas)

RICINO

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde de alrededor de 10 m de altura en estado natural, pero anual y mucho más pequeño cuando se cultiva. Tiene hojas palmadas grandes, flores femeninas verdes y cápsulas de semillas rojas y espinosas.
HÁBITAT Y CULTIVO Probablemente es originario del este de África. Se cultiva en climas cálidos de todo el mundo, especialmente de África y sur de Asia. Las cápsulas de las semillas se recolectan a lo largo del año cuando están casi hechas y luego se ponen al sol para que maduren.
PARTES UTILIZADAS Aceite de las semillas, semillas.
COMPONENTES Las semillas contienen 45-55% de aceite fijo que consta principalmente de glicéridos de ácido ricinoléico, ricina (una proteína muy tóxica), ricinina (un alcaloide) y lecitinas. Las semillas son muy venenosas -dos son suficientes para matar a un adulto-, pero las toxinas no pasan al aceite extraído.
HISTORIA Y TRADICIÓN El aceite de ricino se ha usado con fines medicinales desde hace unos cuatro mil años. Hasta hace poco, era un remedio común que se daba habitualmente a los niños «para ayudar a mantener limpio el cuerpo». Debido a su sabor desagradable, muchas personas recuerdan el aceite de ricino como la pesadilla de su infancia.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El aceite de ricino es muy conocido por su fuerte acción laxante (y en dosis altas, purgante) que mueve el intestino alrededor de tres a cinco horas después de la ingestión. Este aceite es tan eficaz que se usa de forma regular para limpiar el tracto digestivo en casos de envenenamiento. Es bien tolerado por la piel y a veces se emplea como vehículo para preparados medicinales y cosméticos. En la India, se usa para dar masajes en los senos después del parto para estimular el flujo de leche. En la herboristería india se usa un emplasto de semillas de aceite de ricino para aliviar las articulaciones hinchadas y sensibles. En China, las semillas machacadas sirven para tratar parálisis.
ADVERTENCIAS No ingerir las semillas; son muy venenosas. No tomar aceite de ricino durante el embarazo. Para el estreñimiento, dejar pasar varias semanas entre una toma y otra.



El RICINO *se cultiva mucho por el aceite de sus semillas, utilizado con fines medicinales, en cosméticos y como lubricante.*

Rosa canina
(Rosáceas)
ROSAL SILVESTRE, ESCARAMUJO

DESCRIPCIÓN Perenne trepadora de hasta 3 m de altura. Espinas curvadas, hojas con dos o tres pares de hojuelas dentadas, flores de color rosa o blanco y fruto escarlata llamado escaramujo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa, zonas templadas de Asia y norte de África y crece en setos, matorrales y baldíos. El fruto se recoge en otoño.



El fruto del ROSAL SILVESTRE *constituye una fuente excelente de vitaminas fáciles de absorber.*

Escaramujos

PARTES UTILIZADAS Escaramujos.
COMPONENTES Los escaramujos contienen vitaminas C (hasta el 1,25%), A, B1, B2, B3 y K, flavonoides, taninos (2-3%), azúcar invertido, pectina, ácidos de la planta, polifenoles, carotenoides, aceite volátil y vainilina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los escaramujos fueron dulces muy populares en la Edad Media. Esta planta no se valoraba igual que el rosal cultivado (*ver R. gallica, entrada siguiente*), pero era apreciada como fuente de una gran variedad de remedios caseros para problemas de tórax.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los escaramujos tienen cantidades tremendamente altas de vitaminas. Si se consumen frescos, proporcionan vitaminas y otros nutrientes que son absorbidos sin dificultad por el organismo. Por esto, el jarabe de escaramujo constituye una bebida nutritiva para los niños. Por su contenido de taninos, los escaramujos son un remedio suave para la diarrea. Son también ligeramente diuréticos. Además, disminuyen la sed y alivian inflamaciones gástricas.

Rosa gallica
(Rosáceas)
ROSAL CASTELLANO

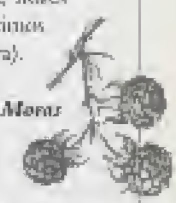
DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de alrededor de 1,5 m de altura. Tiene tallos lisos, espinas afiladas, hojas aserradas con dos o tres pares de hojuelas, flores semidobles de color rosa fuerte o rojo y escaramujos escarlata.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Oriente Medio pero hoy no se encuentra silvestre excepto en los jardines. Se cultiva desde hace al menos tres mil años. Las flores se recogen en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, aceite esencial.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil que consta de geraniol, nerol, citronelol, ácido geránico y otros terpenos y muchas otras sustancias.
HISTORIA Y TRADICIÓN Las rosas proceden de Irán, donde han sido cultivadas desde la antigüedad. Safo, la poetisa griega del siglo VI a.C., definió a la rosa roja como «reina de las flores». En Roma se usaba mucho en las festividades y los pétalos se consumían como alimento. El médico árabe Avicena (980-1037 d.C.) preparó el agua de rosas. Durante la Edad Media y el Renacimiento, se valoraban las rosas como remedio para la depresión.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Actualmente se usa poco en herboristería pero tal vez es ya tiempo de volver a evaluar sus virtudes medicinales. El aceite esencial, llamado esencia de rosas, se usa en aromaterapia como remedio suave sedante, antidepresivo y antiinflamatorio. Los pétalos de rosa y sus preparados tienen un efecto parecido. También disminuyen los niveles altos de colesterol. El agua de rosas es ligeramente astringente y constituye una buena loción para ojos inflamados e irritados.
ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.

Rubia tinctorum
(Rubiáceas)
RUBIA, RUBIA DE TINTES

DESCRIPCIÓN Perenne siempreverde de hasta 1 m de altura. Verticilos de hojas lanceoladas con dentado muy fino, flores blanco verdosas y bayas negras con dos semillas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sur de Europa, oeste de Asia y norte de África. Crece en baldíos, setos y entre escombros. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene derivados de antraquinona (entre ellos ácido ruberítrico, alizarina y purpurina), un iridoide (asperulósido), resina y calcio.
HISTORIA Y TRADICIÓN A lo largo de toda la historia, esta planta se ha usado sobre todo para tintes. La raíz fermentada segrega un pigmento rojo fuerte utilizado para dar color a los tejidos. En el mundo antiguo, la raíz de la rubia se tomaba para tratar la ictericia, ciática y parálisis y se usaba también como diurético. K'Eogh, el herbolario irlandés del siglo XVIII, indicaba que esta planta se usaba en sus días para dolencias similares: «las raíces abren obstrucciones de hígado y bazo, riñones y útero... y provocan la orina». Cuando se ingiere, extiende su color característico a huesos, leche y orina. No hay duda de que mucha de su fama como diurético se debe a esta propiedad.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La rubia cayó en desuso en el siglo XIX y hoy se usa sólo de forma esporádica para tratar cálculos renales y biliares.

Rubus fruticosus
(Rosáceas)
ZARZA

DESCRIPCIÓN Arbusto espinoso de forma irregular y hasta 4 m de altura. Hojas palmadas de tres a cinco lóbulos, flores de color rosa claro o blanco y racimos de bayas negras (mora, zarzamora).
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de zonas templadas de Europa y está adaptada en América y Australia. Suele hallarse en eriales, en setos y bosques. Las hojas se recogen en verano, las bayas en verano u otoño.



Moras

PARTES UTILIZADAS Hojas, bayas.
COMPONENTES Las hojas contienen taninos, flavonoides y ácido gálico. El fruto, antocianinas, pectina, ácidos del fruto y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ya en el siglo I d.C., el médico griego Dioscórides recomendaba gárgaras con moras maduras para la irritación de garganta. En la medicina popular europea, las hojas de la zarza se han usado durante mucho tiempo para lavar y restañar heridas. Se creía que los vástagos de la zarza que, arqueados, enraizaban por los dos extremos, tenían propiedades mágicas. En Inglaterra, por ejemplo, se hacía pasar a los niños con hernia por debajo de estos arcos para que se curaran.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas son muy astringentes y pueden usarse en enjuagues para fortalecer las encías inflamadas y aliviar las úlceras bucales, en gargarismos para gargantas irritadas y en cocimiento para aliviar la diarrea y las hemorroides. Las bayas constituyen un gargarismo de sabor agradable que se puede tragar.
ESPECIES RELACIONADAS Ver frambueso (*R. idaeus, entrada siguiente*).

Rubus idaeus
(Rosáceas)

FRAMBUESO

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de hasta 2 m de altura. Tallos leñosos con espinas, hojas verde claro de tres a siete hojuelas, flores blancas y bayas rojas.

HÁBITAT Y CULTIVO Procede de Europa y Asia y hoy crece silvestre y cultivado en muchas regiones templadas. Las hojas se recolectan al principio del verano, la fruta cuando está madura en verano.

PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto.

COMPONENTES Las hojas contienen polipéptidos, flavonoides y taninos. El fruto contiene pectina, azúcares del fruto, ácidos del fruto y vitaminas A, B1 y C.

HISTORIA Y TRADICIÓN En 1735, el herborista K'Eogh explicaba así el uso de las flores y el fruto del frambueso: «una aplicación de las flores majadas con miel es buena para inflamaciones de los ojos, fiebre ardiente y forúnculos... El fruto es bueno para el corazón y enfermedades de la boca». Las hojas se han tomado también durante siglos, generalmente en tisanas, para acelerar el parto.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy todavía se usan las hojas para favorecer el parto. Se desconoce de qué modo concreto actúan pero se cree que fortalecen los músculos longitudinales del útero, lo cual aumenta la fuerza de las contracciones y acelera el parto. El cocimiento de las hojas puede aliviar la diarrea. Las hojas también son útiles como remedio astringente externo: como colirio para la conjuntivitis, enjuague para problemas de la boca o loción para úlceras, heridas o exceso de secreciones vaginales. El fruto es nutritivo y algo astringente.

ADVERTENCIAS No tomar con fines medicinales en las primeras etapas del embarazo.

AUTOMEDICACIÓN **Preparación para el parto**, p. 317.



Las hojas y el fruto del FRAMBUESO *se han tomado desde la antigüedad como remedio astringente.*

Rumex acetosella
(Poligonáceas)

ACEDERILLA

DESCRIPCIÓN Perenne esbelta de crecimiento lento. Hojas lanceoladas y espigas terminales con pequeñas flores verdes que se vuelven rojas a medida que maduran las semillas.

HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en la mayoría de las regiones templadas del mundo. Crece en eriales y prados y se recolecta al principio del verano.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

COMPONENTES Contiene oxalatos y antraquinonas (entre ellas crisofanol y emodina). Las antraquinonas aisladas son irritantes y tienen efecto laxante.

HISTORIA Y TRADICIÓN Además de ser verdura de ensalada, forma parte de un remedio anticancerígeno de los nativos americanos cuya fórmula incluye también lampazo (*Arctium lappa*, p. 62), olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144) y ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124). Los herbolarios occidentales lo conocieron a principios de este siglo cuando una enfermera canadiense observó la recuperación de una paciente de cáncer de mama que lo había tomado. Desde entonces, esta fórmula ha tenido una historia desigual. A pesar de los intentos por iniciar estudios clínicos adecuados, no se ha emprendido ninguno.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta desintoxicante; el jugo fresco tiene un marcado efecto diurético. Al igual que otros miembros de la familia del lampazo, es ligeramente laxante y tiene potencial como tratamiento prolongado para enfermedades crónicas, en particular las del tracto gastrointestinal.

ESPECIES RELACIONADAS La acedera (*R. acetosa*) es una especie europea relacionada que también se toma por ser desintoxicante. *Ver también* paciencia (*R. crispus*, p. 126) y ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124).

ADVERTENCIAS No deben tomarla personas con tendencia a sufrir cálculos renales.

Ruscus aculeatus
(Liliáceas)

BRUSCO, RUSCO

DESCRIPCIÓN Perenne siempreverde y arbustiva de hasta 1 m de altura. Ramas duras que parecen hojas con una espina terminal. Flores de color blanco verdoso y bayas rojas brillantes.

HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en la mayor parte de Europa, oeste de Asia y norte de África. Es una especie protegida que crece silvestre en bosques y terrenos sin cultivar. Las plantas cultivadas se recolectan en otoño cuando dan fruto.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, rizoma.

COMPONENTES Contiene glicósidos de saponinas, entre ellos ruscogenina y neoruscogenina. Estos componentes tienen una estructura similar a la de la diosgenina que se halla en le ñame silvestre (*Dioscorea villosa*, p. 89). Son antiinflamatorios y producen la contracción de los vasos sanguíneos, especialmente venas.

HISTORIA Y TRADICIÓN Se usaba mucho en la antigüedad y Dioscórides, médico griego del siglo I d.C., explica que tenía la capacidad de provocar el flujo de orina y la hemorragia menstrual. También consideraba que esta hierba podía tratar cálculos biliares, ictericia y jaqueca. Hasta el siglo XX, esta planta se usaba como escoba en las carnicerías europeas.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Su uso no está muy difundido actualmente pero, a la vista de su efecto positivo sobre las varices y hemorroides, podría restablecerse. En la tradición europea, tanto las partes aéreas como el rizoma son considerados diuréticos y ligeramente laxantes.

ADVERTENCIAS No tomar si se tiene la tensión alta.

Ruta graveolens
(Rutáceas)

RUDA

DESCRIPCIÓN Perenne siempreverde, muy aromática, de hasta 1 m de altura. Hojas carnosas trilobuladas, flores pentámeras de color verde amarillento y cápsulas redondas de semillas.

HÁBITAT Y CULTIVO La ruda crece en la región del Mediterráneo y prefiere lugares soleados. También se cultiva en muchas partes del mundo como ornamental de jardín o con fines medicinales. Las partes aéreas se recogen en verano.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

COMPONENTES Contiene alrededor del 0,5% de aceite volátil (incluye del 50-90% de 2-undecanona), flavonoides (entre ellos rutina), furanocumarinas (entre ellas bergapteno), alrededor del 1,4% de alcaloides furoquinoleínicos (entre ellos fagarina, arborinina, skimianina y otros). La rutina ayuda y fortalece las paredes interiores de los vasos sanguíneos y baja la tensión.

HISTORIA Y TRADICIÓN En la Grecia y Egipto antiguos se empleaba para estimular la menstruación, provocar aborto y fortalecer la vista.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa sobre todo para favorecer el inicio de la menstruación. Estimula los músculos del útero y provoca la hemorragia menstrual. En la herboristería europea se ha tomado también para afecciones tan diversas como histeria, epilepsia, vértigo, cólico, lombrices intestinales, envenenamiento y problemas



La RUDA es muy eficaz para provocar la menstruación.

oculares. Esto último tiene fundamento ya que la infusión empleada como colirio proporciona alivio rápido a los ojos tensos y cansados y se dice que mejora la vista. La ruda se ha empleado para otras muchas dolencias, entre ellas la esclerosis múltiple y la parálisis de Bell.

Especies relacionadas La especie *R. chalepensis*, originaria también de la región mediterránea, se usa para expulsar lombrices, provocar la menstruación y calmar la irritación de los ojos.

Advertencias La ruda es muy tóxica. No tomar nunca durante el embarazo. La planta fresca suele producir dermatitis por lo que se aconseja usar guantes para manipularla. Ingerida, la ruda puede provocar reacciones alérgicas de la piel a la luz solar.

Salvia sclarea
(Labiadas)

Esclarea, Amaro

Descripción Bianual de tallos cuadrangulares y hasta 1 m de altura. Hojas vellosas y con rugosidades y verticilos de flores de color azul claro.

Hábitat y cultivo Es originaria del sur de Europa y de Oriente Medio y hoy se cultiva en Francia y Rusia por su aceite esencial. Prefiere lugares soleados y suelos secos. Se recolecta en verano, generalmente en su segundo año.

Partes utilizadas Partes aéreas, semillas, aceite esencial.

Componentes Contiene 0,1% de aceite volátil (formado principalmente por acetato de linalilo y linalol), diterpenos y taninos.

Historia y tradición La esclarea ha sido considerada como una versión más débil de la salvia (*S. officinalis*, p. 130) y también como planta importante por derecho propio. El uso de las semillas para tratar problemas de los ojos fue muy común durante un tiempo. En 1652, el herborista Nicholas Culpeper recomendaba el cocimiento de las semillas para extraer astillas y espinas.

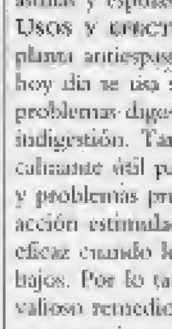
Usos y efectos medicinales Es una planta antiespasmódica y aromática que hoy día se usa sobre todo para tratar problemas digestivos como gases e indigestión. También se considera tónica y calmante útil para aliviar el dolor menstrual y problemas premenstruales. Debido a su acción estimuladora de estrógenos es más eficaz cuando los niveles de hormonas son bajos. Por lo tanto, esta planta puede ser un valioso remedio para dolencias asociadas a la menopausia, especialmente para los sofocos.

Advertencias No ingerir el aceite esencial. No usar durante el embarazo.

Sanguinaria canadensis
(Papaveráceas)

Raíz de sangre

Descripción Planta perenne de hasta 15 cm de altura. Hojas palmadas y pedúnculos solitarios con flores atractivas de 8 a 12 pétalos.



Raíz de sangre

Hábitat y cultivo Es originaria del noreste de América del Norte y crece en bosques umbríos. Se cultiva como planta de jardín. El rizoma se arranca en verano u otoño.

Partes utilizadas Rizoma.

Componentes Contiene alcaloides isoquinoleínicos, sobre todo sanguinarina (1%) y muchos otros, entre ellos berberina. La sanguinarina es una sustancia muy expectorante que también tiene propiedades antisépticas y anestésicas locales.

Historia y tradición Era un remedio tradicional entre los nativos americanos. La empleaban para la fiebre y el reumatismo, para provocar el vómito y como elemento para adivinaciones. El jugo rojo vivo del rizoma ha sido utilizado como lápiz de labios. De 1820 a 1926 figuraba como expectorante en la *Pharmacopoeia of the United States*.

Usos y efectos medicinales En la herboristería actual se emplea principalmente como expectorante para favorecer la tos y expulsión de la mucosidad del tracto respiratorio. Esta planta se receta para la bronquitis y -puesto que también tiene efecto antiespasmódico- para el asma y la tosferina. También puede usarse en gargarismos para la irritación de garganta y como enjuague o pomada para afecciones de la piel producidas por hongos o virus tales como el pie de atleta y las verrugas. En polvo, puede absorberse por la nariz para tratar pólipos nasales.

Advertencias Tomar sólo bajo control profesional y no rebasar la dosis. Si las dosis no son pequeñas, provoca el vómito, y en dosis excesivas es tóxica. No tomar durante el embarazo, lactancia o si se padece glaucoma.

Sanguisorba officinalis sin. *Poterium officinalis*
(Rosáceas)

Pimpinela mayor, sanguisorba

Descripción Perenne herbácea de hasta 60 cm de altura. Pedúnculos largos con hojas compuestas por trece hojuelas. Flores de color púrpura.

Hábitat y cultivo Es originaria de Europa, norte de África y regiones templadas de Asia. Medra en pastos húmedos, especialmente en zonas de montaña. Se cultiva para forraje y verdura de ensalada y se recolecta en verano.

Partes utilizadas Partes aéreas.

Componentes Contiene taninos, entre ellos ácido sanguisórbico, dilactona (un ácido fenólico) y goma.

Historia y tradición En Europa hace mucho tiempo que se usa para forraje y como ingrediente en la elaboración de la cerveza. Como se deduce de su nombre en latín, también se ha empleado para cortar heridas: *sangui* significa sangre y *sorbeo*, estancar. En la medicina china se usa para cortar hemorragias.

Usos y efectos medicinales Todavía se usa para aminorar o cortar el flujo de sangre. Tanto en la tradición europea como en la china, se ingiere para tratar menstruaciones excesivas y hemorragias uterinas. Externamente, puede usarse en loción o pomada para hemorroides, quemaduras, heridas y eczema. También es valiosa como astringente y se utiliza para diversos problemas gastrointestinales, entre ellos la diarrea, disentería y colitis ulcerosa, sobre todo si va acompañada de sangre.

Investigación Estudios chinos indican que la hierba entera es más eficaz que los taninos extraídos. Pacientes que padecían eczema mostraron una clara mejoría al ser tratados con una pomada elaborada con pimpinela mayor y vaselina.

Sanicula europaea
(Umbelíferas)

SANÍCULA, SANÍCULA MACHO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 40 cm de altura. Pedúnculos largos, hojas palmadas y lustrosas y racimos de flores de color rosa claro a blanco verdoso.

HÁBITAT Y CULTIVO Se halla en la mayor parte de Europa y oeste y centro de Asia. Es común en zonas boscosas, sobre todo en lugares umbríos y muy húmedos. Se recolecta en verano.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

COMPONENTES Contiene hasta el 13% de saponinas, alantoína, un aceite volátil, taninos, ácido clorogénico y ácido rosmarínico, mucílago y vitamina C. La alantoína aumenta la velocidad de cicatrización del tejido dañado. El ácido rosmarínico es antiinflamatorio.

HISTORIA Y TRADICIÓN En el siglo XVII, el herbolario inglés Nicholas Culpeper escribió acerca de la capacidad de la sanícula para «cicatrizar rápidamente todas las heridas verdes o úlceras o hemorragias interiores» y comparaba sus virtudes a las de la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136) y la consuelda menor (*Prunella vulgaris*, p. 122).

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Por su fama de muchos años de planta para curar heridas y tratar hemorragias internas, puede ser valiosa pero se usa poco en la herboristería actual. Puede usarse para tratar hemorragias en el estómago e intestino, esputos con sangre y hemorragias nasales. Puede servir para la diarrea y disentería, problemas catarrales y bronquiales e inflamación de garganta. Se suele pensar que es desintoxicante y se ha ingerido para problemas de la piel. En uso externo, puede aplicarse en emplasto o pomada para heridas, quemaduras, sabañones, hemorroides y piel inflamada.

Santalum album
(Santaláceas)

SÁNDALO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde semiparasitario de hasta 10 m de altura. Hojas lanceoladas, racimos de flores de amarillo claro a púrpura y fruto pequeño casi negro.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del este de la India y se cultiva en el sureste de Asia por la madera y el aceite esencial. Los árboles se talan durante todo el año.

PARTES UTILIZADAS Madera, aceite esencial.

COMPONENTES Contiene 3-6% de aceite volátil (que consta principalmente de sesquiterpenoles α-santalol y β-santalol), resina y taninos.



Sándalo

HISTORIA Y TRADICIÓN El aroma de la madera de sándalo ha sido muy apreciado en China y la India durante miles de años. La madera suele quemarse como incienso y forma parte de los ritos hindúes. La esencia suele usarse más en perfumería, pero en China se ha tomado también como medicamento desde alrededor del año 500 d.C.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El sándalo y su esencia se emplean, por sus propiedades antisépticas, para tratar afecciones genitourinarias como la cistitis y la gonorrea. En la medicina ayurvédica, se usa una pasta de la madera para calmar erupciones y picazón de la piel. En China, el sándalo se considera útil para dolores pectorales y abdominales.

ADVERTENCIAS No ingerir el aceite esencial.

Saponaria officinalis
(Cariofiláceas)

JABONERA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1 m de altura. Hojas lanceoladas y racimos de delicadas flores tubulares de color rosa y cinco pétalos.



La JABONERA es una planta expectorante utilizada para aliviar la bronquitis y la tos.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de regiones templadas de Europa, Asia y América del Norte. Medra en bosques despejados y en terraplenes y eriales. Se ha cultivado mucho en jardín. Se recoge en flor durante el verano y la raíz se arranca en otoño.

PARTES UTILIZADAS Raíz, partes aéreas.

COMPONENTES Todas las partes contienen saponinas (alrededor del 5%), resina y una pequeña cantidad de aceite volátil.

HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha utilizado sobre todo para sustituir al jabón, en especial para lavar ropa. El médico griego Dioscórides (siglo I d.C.) pudo haber tenido en mente la jabonera cuando se refería a una planta usada para lavar lana. Afirmaba que las raíces de esa planta eran diuréticas y expectorantes y que se tomaba para tratar resfriados, asma y «padecimientos del hígado». Boerhaave (1668-1738), un médico holandés, recomendaba la jabonera para tratar la ictericia.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El principal uso interno es el de expectorante. Se cree que su fuerte acción irritante en el intestino estimula el reflejo de la tos y aumenta la producción de mucosidad más fluida en las vías respiratorias. Por tanto, se receta para bronquitis, tos y algunos casos de asma. Puede tomarse para otros problemas, entre ellos dolores reumáticos y artríticos. El cocimiento de la raíz y, en menor grado, la infusión de las partes aéreas, constituyen lavados calmantes para el eczema y otras afecciones de la piel con prurito.

ADVERTENCIAS La jabonera es potencialmente tóxica. Ingerir únicamente bajo control profesional.

Sargassum fusiforme
(Sargasáceas)

HAI ZAO

DESCRIPCIÓN Alga marrón con frondas delgadas y alargadas.

HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra a lo largo de las costas de China y Japón, donde suele verse flotando en grandes masas. Se recoge del mar y la costa durante todo el año.

PARTES UTILIZADAS Toda la planta.

COMPONENTES Contiene ácido algínico, manitol, potasio y yodo.

HISTORIA Y TRADICIÓN Wang Tao, un médico chino del siglo VIII, recomendaba *hai zao* para el bocio (una inflamación de la glándula tiroides debida a la deficiencia de yodo). En la cocina china y japonesa, *hai zao* se toma como verdura.

Usos y efectos medicinales Se usa de forma parecida a la europea fuco (*Fucus vesiculosus*, p. 211). En la medicina china se da sobre todo para tratar problemas de tiroides provocados por niveles bajos de yodo en el organismo. También ayuda a combatir otras afecciones de tiroides que agranda la glándula, por ejemplo la tiroiditis de Hashimoto. *Hai zao* se prescribe para tratar casos de escrófula (agrandamiento de las glándulas linfáticas del cuello debido a infecciones tuberculares) y edema (retención de líquidos).
Investigación Estudios chinos indican que *hai zao* tiene efectos antifungales y moderadamente anticoagulantes.
Especies relacionadas En la medicina china, *S. fusiforme* es intercambiable con *S. pallidum*.
Advertencias No tomar *hai zao* para problemas de tiroides sin control profesional.

Sarothamnus scoparius sin. *Cytisus scoparius* (Leguminosas)

RETAMA DE ESCOBAS

Descripción Arbusto caducifolio de hasta 2 m de altura. Tallos estrechos y acanalados, hojas pequeñas trifoliadas y flores de color amarillo vivo en espigas terminales frondosas.



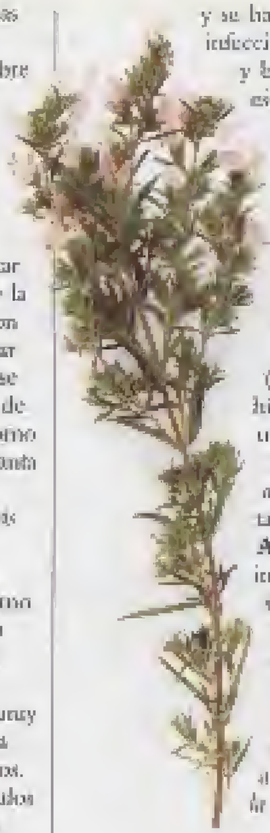
La RETAMA DE ESCOBAS, tomada bajo control profesional, ayuda a normalizar el ritmo cardiaco acelerado.

Hábitat y cultivo Es originaria de Europa y suele encontrarse en brezales, linderos y bosques despejados. Está adaptada en muchas regiones templadas, incluidas las de Estados Unidos. Las puntas en flor se recogen de primavera a otoño.
Partes utilizadas Puntas en flor.
Componentes Contiene alcaloides de quinolizidina (especialmente esparteína y lupanina), fenetilaminas (entre ellas tiraminas), isoflavonas (como la genisteína), flavonoides, un aceite volátil, ácido caféico y ácido p-cumárico, taninos y pigmentos. La esparteína reduce el ritmo cardiaco y las isoflavonas son estrógenas.
Historia y tradición Tanto el nombre común como el de la especie de esta planta indican su utilidad para «barrer» (*scopa* significa escoba, en latín). El valor medicinal de esta planta no se menciona en los textos clásicos pero figura en los herbarios medievales. El galés del siglo XII *Physicians of Myddfai* la recomienda para tratar la retención de orina: «buscar la semilla de la retama de escobas, pulverizarla, mezclar con una bebida y beberla. Hacer esto hasta estar bien». Los reyes Plantagenet de Inglaterra se llaman así por haber adoptado una ramita de retama de escobas (en latín *planta genista*) como distintivo heráldico. Las puntas de esta planta se ponen en salmuera y se usan como condimento similar a la alcaparra (*Capparis spinosa*, p. 180).
Usos y efectos medicinales Se usa principalmente como remedio para el ritmo cardiaco irregular y acelerado. Esta planta actúa sobre la conductividad eléctrica del corazón, ralentizando y regulando la transmisión de los impulsos. Es también muy diurética, estimula la producción de orina contrarrestando así la retención de líquidos. La retama de escobas hace que los músculos del útero se contraigan, por lo que se ha usado para evitar la pérdida de sangre después del parto.
Advertencias Ingerir únicamente bajo control profesional. No tomar durante el embarazo o si se tiene la tensión alta. Esta planta está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Satureja montana (Labiadas)

AJEDREA

Descripción Hierba aromática semisiempreverde de hasta 40 cm de altura. Hojas lanceoladas y flores de color blanco rosado formando racimos.
Hábitat y cultivo Es originaria del sur de Europa y crece en lugares soleados y bien drenados. Suele cultivarse en huertas. Las puntas floridas se recolectan en verano.
Partes utilizadas Puntas en flor, aceite esencial.
Componentes Contiene alrededor del 1,6% de aceite volátil compuesto principalmente de carvacrol, p-cimeno, linalol y timol.
Historia y tradición Fue clasificada como «calorífica y desecante» por los médicos clásicos Dioscórides y Galeno y se creía que poseía virtudes terapéuticas similares a las del tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142).
Usos y efectos medicinales Suele usarse más en la cocina pero también posee destacadas virtudes medicinales. Calma los gases y estimula la digestión ayudando a aliviar la flatulencia y el cólico. Es calorífica y se ha tomado para infecciones pectorales y bronquitis. El aceite esencial es un fuerte antibacteriano y puede usarse para tratar la candidiasis y otras enfermedades producidas por hongos.
Especies relacionadas La ajedrea de jardín (*S. hortensis*) es una hierba parecida que tiene una esencia más suave. La calaminta (*Calamintha ascendens*, p. 179) también está relacionada.
Advertencias No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



La AJEDREA ayuda a aliviar la flatulencia, la indigestión y el cólico.

Saussurea lappa sin. *S. costus* (Compuestas)

SAUSUREA

Descripción Perenne herbácea erecta de hasta 3 m de altura. Hojas acorazonadas y cabezas de flores de color azul negruzco.
Hábitat y cultivo Es originaria del subcontinente indio y es muy común en las zonas montañosas de Cachemira. La raíz se recoge en otoño.
Partes utilizadas Raíz, aceite esencial.
Componentes Contiene un aceite volátil (formado por terpenos, sesquiterpenos y aplotaxeno), un alcaloide (saussurina) y resina. La saussurina deprime el sistema nervioso parasimpático.
Historia y tradición La raíz se ha usado en la medicina india durante al menos dos mil quinientos años. También se ha exportado a China y Oriente Medio. La fragancia de la raíz suele usarse en perfumería. En la India se valora como afrodisiaco y por su fama de evitar la aparición de canas.
Usos y efectos medicinales En la India, se emplea en las tradiciones ayurvédica y Unani Tibb por sus propiedades estimulantes y antisépticas. Suele tomarse, combinada con otras plantas, para problemas del aparato respiratorio tales como bronquitis, asma y tos. También se usa para tratar el cólera.
Advertencias No ingerir el aceite esencial.

Schizonepeta tenuifolia
(Labiadas)

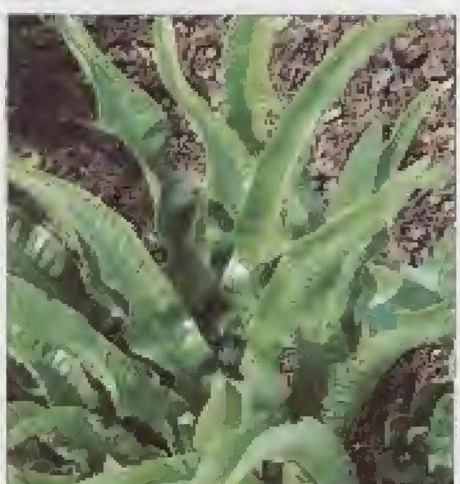
JING JIE

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 8 m de altura, de tallos erectos y cuadrangulares, hojas lanceoladas y verticilos de flores pequeñas.
HÁBITAT Y CULTIVO Procede del Lejano Oriente y se cultiva mucho en el este de China. Las partes aéreas de la planta se recogen en otoño.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil compuesto principalmente por mentona y limoneno.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la tradición china tiene valor como planta aromática y calorífica. Se toma para aliviar afecciones de la piel como forúnculos y prurito. También es sudorífica y se emplea para tratar fiebres y enfriamientos y como remedio para el sarampión. Suele combinarse con *bo he* (*Mentha haplocalyx*, p. 232).
INVESTIGACIÓN Estudios chinos han confirmado que puede aumentar el flujo sanguíneo de los vasos que hay por debajo de la piel.

Scolopendrium vulgare
(Polipodiáceas)

LENGUA DE CIERVO

DESCRIPCIÓN Helecho siempreverde de hasta 60 cm de altura. Frondas largas en forma de lengua con filas gemelas de esporas en la parte inferior.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra por la mayor parte de Europa, norte de África, este de Asia y norte de América. Prefiere lugares sombreados en bosques, bordes y muros. Las frondas se recogen durante todo el verano.
PARTES UTILIZADAS Frondas.



La LENGUA DE CIERVO *crece en lugares sombreados de los bosques de todo el hemisferio norte.*

COMPONENTES Contiene taninos, mucílago y flavonoides (entre ellos leucodelfidina).
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido recetada para tratar la diarrea y la disentería durante al menos dos mil años. En Gales y en las Highlands de Escocia solía emplearse en emplastos para heridas, escaldaduras y quemaduras y en pomada para hemorroides. En Japón, los ainu fumaban las frondas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La lengua de ciervo ha sido muy apreciada en el pasado por su capacidad para curar heridas pero hoy se utiliza sobre todo como astringente suave. A veces se usa en tratamientos para la diarrea y la colitis mucosa y puede ser buena para el hígado y el bazo. Parece tener propiedades expectorantes y, es además, un diurético suave.

Scrophularia nodosa
(Escrofulariáceas)

ESCROFULARIA

DESCRIPCIÓN Perenne erecta de hasta 1 m de altura. Tiene un tallo cuadrangular, hojas ovales, racimos de flores marrones pequeñas y redondeadas y cápsulas de semillas verdes.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa, Asia Central y América del Norte y medra en lugares húmedos o muy húmedos, en bosques despejados y a las orillas de los ríos y otras corrientes de agua. Se recoge en verano mientras está en flor.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene iridoides (entre ellos aucubina, harpagósido y acetil harpagido), flavonoides, glicósidos cardioactivos y ácidos fenólicos. Se cree que su actividad antiartrítica se debe al harpagósido y al harpagido
HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre del género, *Scrophularia*, alude al uso secular de esta planta para tratar la escrófula. En esta dolencia, los nódulos linfáticos del cuello, infectados por la tuberculosis, se hinchan y forman unas protuberancias duras por debajo de la piel. La escrofularia se parece a esos ganglios hinchados y, por tanto, siguiendo la Doctrina de Signaturas (que afirma que el aspecto de la planta indica qué males puede tratar), se consideraba adecuada para tratar la escrófula. De hecho, en los siglos XVI y XVII, se valoraba como la mejor planta medicinal para aliviar todo tipo de bultos y tumores.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta que ayuda a desintoxicar el organismo y puede usarse para tratar diversos tipos de afecciones dermatológicas. Ingerida en infusión o en aplicación externa, sirve para tratar enfermedades crónicas de la piel como el eczema y la soriasis. En uso externo, también ayuda a curar quemaduras, heridas, hemorroides y úlceras. En Europa ha seguido hasta hoy su uso tradicional para tratar bultos y tumores. Esta planta es además diurética y tiene fama de ser eficaz para expulsar lombrices.
ESPECIES RELACIONADAS La escrofularia acuática (*S. aquatica*) otra planta originaria de Europa, tiene propiedades similares, al igual que la americana *S. marylandica*. En China, se usa *S. ningpoensis* para tratar infecciones y eliminar toxinas.
ADVERTENCIAS No tomar escrofularia si se padecen enfermedades cardíacas.

Selenicereus grandiflorus
(Cactáceas)

REINA DE LA NOCHE

DESCRIPCIÓN Cactus perenne, trepador y muy ramificado, de tallos cilíndricos y erectos y raíces aéreas. Da unos capullos grandes que se abren por la noche mostrando flores blancas de hasta 20 cm de diámetro. El fruto es rojo y ovalado.



La REINA DE LA NOCHE *tiene unas flores espectaculares que se abren al anochecer y se cierran al amanecer.*

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de México y América Central y hoy es difícil hallarla silvestre. Se cultiva como ornamental y también con fines medicinales. Las flores y los tallos jóvenes se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, tallos jóvenes.
COMPONENTES Contiene alcaloides (entre ellos cactina), flavonoides (isorhamnetina) y un pigmento. El efecto cardiotónico de la cactina es similar al de los glicósidos cardíacos (ver digital, especies de *Digitalis*, p. 199).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Al ser escasa, esta planta se usa poco hoy día

aunque constituye un buen remedio para el corazón. Estimula su funcionamiento, aumenta la fuerza de las contracciones al mismo tiempo que disminuye el ritmo cardíaco. Se receta para tratar distintas dolencias, entre ellas angina de pecho y tensión baja y suele darse como tónico durante la recuperación de un ataque cardíaco. En el Caribe, el jugo de la planta entera se usa para expulsar lombrices y los tallos y las flores para tratar el reumatismo.
Advertencias Tomar sólo bajo control profesional. En dosis excesivas puede producir molestias estomacales y alucinaciones.

Sempervivum tectorum
(Crasuláceas)
Siempreviva mayor

Descripción Perenne suculenta de hasta 10 cm de altura. Las hojas forman rosetas redondeadas y da pedúnculos con racimos de flores rojas en forma de campana.
Hábitat y cultivo Es originaria del centro y sur de Europa y actualmente crece silvestre en el norte de Europa, norte de África y oeste de Asia. Prefiere suelo seco y arenoso. Se cultiva mucho en jardines. Las hojas se recogen en verano.
Partes utilizadas Hojas, jugo de las hojas.
Componentes Contiene taninos, mucílago, ácido málico y ácido fórmico.
Historia y tradición Carlomagno (742-814 d.C.), rey de los francos, pidió a sus súbditos que plantaran siempreviva mayor en los tejados ya que esta planta tenía fama de alejar los rayos y el fuego. El nombre del género, *Sempervivum* (siempre viva), se refiere a su resistencia.



Las hojas de la **SIEMPREVIVA MAYOR** *contienen taninos y mucílago, calmantes para la piel.*

Usos y efectos medicinales Se emplean las hojas y su jugo, por su efecto refrescante y astringente, en aplicación externa, para calmar muchas afecciones de la piel, entre ellas quemaduras, heridas, forúnculos y callos. Igual que otros muchos remedios que son al mismo tiempo astringentes y refrescantes, la siempreviva mayor afirma y suaviza la piel a la vez. Las hojas solían mascarse para calmar el dolor de muelas y el jugo se ha aspirado por la nariz para cortar hemorragias nasales. Todavía se le da uso externo pero se desaconseja su ingestión ya que en dosis altas provoca vómitos.
Advertencias No ingerir.

Senecio aureus
(Compuestas)
Senecio de los pantanos

Descripción Perenne erecta de hasta 1 m de altura. Hojas lanceoladas y racimos de flores amarillas como las de la margarita.
Hábitat y cultivo Es originario de América del Norte y se encuentra en zonas pantanosas, en terrenos muy húmedos y a orillas de los ríos. Las partes aéreas se recogen en verano.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene un aceite volátil, alcaloides pirrolizidínicos (entre ellos senecina, senecionina y otosenina), taninos y resina. Aislados, los alcaloides pirrolizidínicos son muy tóxicos para el hígado.
Historia y tradición Los catawba de América del Norte lo usaban para problemas ginecológicos en general y para aliviar los dolores del parto en particular.
Usos y efectos medicinales Hasta hace poco, esta planta se usaba en la herboristería angloamericana prácticamente igual que en tiempos anteriores: como medio para provocar la menstruación y para aliviar las dolencias de la menopausia. Hoy se recomienda sólo para uso externo, como ducha para el exceso de secreciones vaginales.
Especies relacionadas *Ver* hierba de Santiago (*S. jacobaea, entrada siguiente*).
Advertencias No ingerir. Esta planta está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Senecio jacobaea
(Compuestas)
Hierba Senecio

Descripción Bianual o perenne de 1 m de altura aproximadamente. Hojas lobuladas compuestas y racimos densos de flores como la margarita y color amarillo vivo.



La **HIERBA** *puede usarse externamente para aliviar el dolor de las articulaciones.*

Hábitat y cultivo Es originaria de la mayor parte de Asia, Europa y norte de África y está adaptada en el norte de América y Australia. Medra en pastos, y prados. En muchas partes del mundo se la considera dañina.
Partes utilizadas Partes aéreas.
Componentes Contiene un aceite volátil, alcaloides pirrolizidínicos (entre ellos senecifilina, senecionina y jacolina), taninos y resina. Aislados, los alcaloides pirrolizidínicos son muy tóxicos para el hígado.
Historia y tradición Es muy venenosa para el ganado y los animales que pastan suelen evitarla. Antes se recetaba para bajar la fiebre y provocar sudor.
Usos y efectos medicinales Aunque ya no se le da uso interno, todavía se emplea en emplastos, pomadas o lociones que se aplican para aliviar dolores e inflamaciones. Entre las afecciones tratadas con la hierba Senecio se hallan el reumatismo, al artritis reumatoide y dolencias neurálgicas como la ciática.
Investigación Un estudio holandés de 1994 demostró que cuando estas plantas se desarrollan con niveles reducidos de luz producen cantidades mucho menores de los tóxicos alcaloides pirrolizidínicos.
Especies relacionadas La cineraria (*S. cineraria*), una especie relacionada del Caribe, se usa para tratar cataratas. *Ver también* senecio de los pantanos (*S. aureus, entrada anterior*).
Advertencias Usar sólo bajo control profesional. No debe ingerirse ni aplicarse en piel abierta.

Sesamum indicum
(Pedaliáceas)

SÉSAMO

DESCRIPCIÓN Anual erecta de hasta 2 m de altura. Hojas ovales lanceoladas, flores blancas, rosa o malva y cápsulas de semillas oblongas que contienen gran cantidad de pequeñas semillas grises.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de África y se cultiva en zonas tropicales y subtropicales de todo el mundo. La raíz se arranca en verano. Las semillas se recolectan cuando las cápsulas se vuelven marrones, casi negras.
PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite de las semillas, raíz.
COMPONENTES Las semillas son muy nutritivas: contienen un 55% de aceite formado principalmente por grasas insaturadas (ácidos linoleicos y ácido oleico, alrededor del 43% de cada uno), 26% de proteínas, vitaminas B3 y E, ácido fólico y minerales (sobre todo calcio).
HISTORIA Y TRADICIÓN El sésamo fue una de las plantas halladas en la tumba de Tutankamón (1370-1352 a.C.). En el antiguo Egipto, las semillas se comían y también se prensaban para obtener un aceite empleado para arder en lámparas y elaborar ungüentos. También se ha usado y comido en la India y China durante miles de años.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En China se usa principalmente como alimento y agente saborizante pero se toma también para compensar «estados de deficiencia», en especial los que afectan al hígado y los riñones. Las semillas se recetan para problemas como mareos, tinnitus (zumbido en los oídos) y visión borrosa (cuando se debe a anemia). Debido a su efecto lubricante en el tracto digestivo, las semillas se consideran también remedio para estreñimiento «seco». Las semillas tienen una destacada capacidad para estimular la producción de leche materna. El aceite de semillas de sésamo es bueno para la piel y sirve de base para cosméticos. El cocimiento de la raíz se usa en diversas tradiciones para tratar tos y asma.
INVESTIGACIÓN En experimentos con animales, se ha demostrado que las semillas de sésamo bajan el nivel de azúcar en la sangre y también suben los niveles de carbohidratos almacenados (glucógeno).

Smilax spp.
(Liliáceas)

ZARZAPARRILLA

DESCRIPCIÓN Trepadora leñosa y perenne de hasta 5 m de altura. Hojas aovadas anchas, zarcillos y flores pequeñas de color verde.
HÁBITAT Y CULTIVO La especie de la zarzaparrilla se encuentra en las selvas húmedas tropicales y en regiones templadas de Asia y Australia. La raíz se recoge durante todo el año.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene 1-3% de saponinas esteroidales, fitosteroles (entre ellos α-sitosterol y β-sitosterol), alrededor del 50% de almidón, resina, ácido sarsápico y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN La zarzaparrilla llegó a España procedente del Nuevo Mundo en 1563 y se anunció como remedio para la sífilis: según se decía, se había utilizado con éxito en el Caribe. Sin embargo, estas afirmaciones eran muy exageradas y la popularidad de la planta no tardó en descender. En México solía usarse para tratar una serie de problemas de la piel. Antes de ser sustituida por agentes artificiales, la raíz de la zarzaparrilla daba sabor a una bebida refrescante.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La zarzaparrilla es antiinflamatoria y limpiadora y puede aliviar problemas de la piel como el eczema, la soriasis y prurito general y ayudar a tratar el reumatismo, la artritis reumática y la gota. Posee una acción tónica, y concretamente testosterógena en el organismo, que produce un aumento de masa muscular y posiblemente sirva para la impotencia. Además, presenta una acción progesterógena por lo que es buena para problemas premenstruales y afecciones de la menopausia tales como debilidad y depresión. En México, la raíz suele consumirse todavía por su fama de tónico y afrodisíaco. Los nativos del Amazonas toman la zarzaparrilla para aumentar su virilidad y tratar problemas de la menopausia.
INVESTIGACIÓN Pruebas chinas indican que la zarzaparrilla puede servir para tratar la leptospirosis, una enfermedad que transmiten las ratas a las personas. La raíz, combinada con otras cuatro plantas, se probó también para tratar la sífilis. Según se informa, se eliminó en el 90% de los casos agudos.

Solanum dulcamara
(Solanáceas)

DULCAMARA, AMARADULCE

DESCRIPCIÓN Trepadora leñosa de tallos delgados que alcanza 4 m de altura. Hojas ovales profundamente lobuladas. Flores moradas con anteras amarillas. Bayas escarlata.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa, norte de África y norte de Asia y está adaptada en América del Norte. Es una planta común a orillas de los caminos y crece en terrenos baldíos. Las ramitas se recolectan en primavera u otoño, la corteza de la raíz en otoño.
PARTES UTILIZADAS Ramitas, corteza de la raíz.
COMPONENTES Contiene alcaloides esteroidales (entre ellos solasodina y soldulcamaridina), saponinas esteroidales y alrededor del 10% de taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN En 1735, el herbolario irlandés K'Eogh resumía así los usos de la dulcamara: «es de naturaleza caliente y seca. El cocimiento en vino... abre obstrucciones del hígado y el bazo y por tanto es buena para la ictericia. También cicatriza heridas internas, magulladuras y desgarros ya que disuelve la sangre coagulada y hace que salga con la orina». El botánico sueco C. Linneo (1707-1778) la consideraba un remedio valioso para la fiebre y desórdenes inflamatorios.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Tiene propiedades estimulantes, expectorantes, diuréticas, desintoxicantes y antirreumáticas. Parece que ingerida es más eficaz para tratar problemas de la piel como el eczema, prurito, soriasis y verrugas. El cocimiento de las ramitas, aplicado en lavados, puede ayudar también a reducir la gravedad de estas afecciones. La dulcamara puede tomarse también para aliviar el asma, la bronquitis crónica y dolencias reumáticas, entre ellas la gota.



La DULCAMARA se emplea para tratar problemas de piel y bronquitis.

ADVERTENCIAS Es sumamente tóxica. Tomar únicamente bajo control profesional.

Solanum melongena
(Solanáceas)

BERENJENA

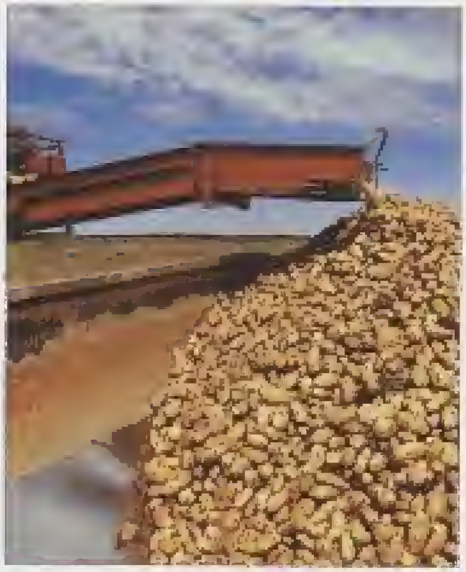
DESCRIPCIÓN Perenne herbácea y erecta de 70 cm de altura. Hojas algo vellosas, flores violetas y fruto grande y morado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la India y del sureste de Asia y hoy se cultiva en muchas zonas tropicales y también en invernadero en climas más fríos. El fruto maduro se recolecta en verano o en otoño.
PARTES UTILIZADAS Fruto, jugo del fruto, hojas.

COMPONENTES Contiene proteínas, carbohidratos y vitaminas A, B1, B2 y C.
HISTORIA Y TRADICIÓN En el sur y este de Asia se cultiva para alimentación desde la antigüedad.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El fruto baja los niveles de colesterol y es bueno en la dieta para regular la tensión alta. El fruto puede aplicarse fresco en emplasto a las hemorroides, pero es más común hacerlo en aceite o pomada. El fruto y su jugo son eficaces como diuréticos. Con las hojas puede prepararse un emplasto calmante y emoliente para tratar quemaduras, abscesos, herpes labial y afecciones similares.
ADVERTENCIAS Las hojas de la berenjena son tóxicas; sólo deben usarse externamente.

Solanum tuberosum
(Solanáceas)

PATATERA, PATATA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1 m de altura. Tallos ramificados con hojas compuestas, flores blancas o púrpura, bayas verdes y tubérculos engrosados (patatas).
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Chile, Bolivia y Perú y se cultiva, en muchas variedades, en todo el mundo. El tubérculo suele desenterrarse desde el otoño hasta principios de la primavera.
PARTES UTILIZADAS Tubérculo.
COMPONENTES Contiene fécula, cantidades grandes de vitaminas A, B1, B2, C y K, minerales (sobre todo potasio) y cantidades muy pequeñas de alcaloides de atropina. Una cualidad de estos alcaloides es la reducción de secreciones digestivas, entre ellas ácidos que se producen en el estómago.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los quechua y aymara de los Andes centrales cultivaron muchas especies y variedades diferentes de patata. A principios del siglo XVI, los viajeros españoles que regresaban del Nuevo Mundo introdujeron la patata en Europa. Pero hasta el siglo XVIII no llegó a ser un ingrediente básico de la dieta europea. El agua de cocer las patatas no posee virtudes medicinales conocidas, pero tiene fama de ser buena para limpiar la plata.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Tomándolo con moderación, el jugo de la patata puede ser útil para tratar úlceras pépticas ya que alivia el dolor y la acidez. El jugo o la pulpa machacada puede usarse externamente para calmar el dolor de articulaciones y de espalda, jaquecas, sarpullidos de la piel y hemorroides. La piel de la patata se usa en la India para los forúnculos y para curar quemaduras.
ESPECIES RELACIONADAS La raíz de la brasileña *S. insidiosum* se usa como diurético y ayuda para el estómago.



La PATATA puede servir para mitigar los síntomas dolorosos de la úlcera gástrica.

ADVERTENCIAS Todas las partes de la planta, salvo el tubérculo, son venenosas. El jugo de patata, en dosis excesivas, es tóxico. Beber como máximo el jugo de una patata grande al día.

Solanum xanthocarpum
(Solanáceas)

KANTAKARI

DESCRIPCIÓN Perenne espinosa de hasta 1 m de altura y con muchas ramas. Hojas ovales, flores púrpura y fruto amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del Asia tropical y prefiere terrenos baldíos. Las hojas y la raíz se recolectan cuando están maduras.
PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas, raíz.
COMPONENTES Contiene alcaloides esteroidales (entre ellos solanocarpina).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la tradición ayurvédica, las hojas se toman para gases y estreñimiento y en gargarismos sirven para afecciones de garganta y encías. Las semillas son expectorantes y anticatarrales y pueden tomarse para aliviar el asma y curar el catarro bronquial. La raíz se usa para mordeduras de serpiente y picaduras de escorpión.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional.

Solidago virgaurea
(Compuestas)

VARA DE ORO

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hasta 70 cm de altura. Hojas dentadas y espigas ramificadas de flores de color amarillo dorado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia y está adaptada en América del Norte. Prefiere zonas abiertas, eriales y laderas. Se recoge en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene saponinas, diterpenos, glucósidos fenólicos, acetilenos, cinamatos, flavonoides, taninos, hidroxibenzoatos e inulina. Las saponinas son antifúngicas.
HISTORIA Y TRADICIÓN El herbolario John Gerard escribió en 1597 que «la vara de oro es muy elogiada, por encima de las demás, porque corta las hemorragias de las heridas».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es antioxidante, diurética y astringente y constituye un remedio valioso para desórdenes del tracto urinario. Se usa para dolencias graves como la nefritis y también para afecciones más comunes como la cistitis. Tiene fama también de ayudar a eliminar cálculos renales y biliares. Las saponinas actúan concretamente contra el hongo *Candida* que provoca el afta vaginal y oral. Esta planta puede tomarse también para dolencias como irritación de garganta, catarro nasal crónico y diarrea. Gracias a su acción suave, se usa para tratar la gastroenteritis en niños. Externamente, puede usarse como enjuague bucal o ducha para el afta.
ESPECIES RELACIONADAS La vara de oro canadiense (*S. canadensis*) tiene propiedades similares.
AUTOMEDICACIÓN **Infecciones urinarias**, p. 314; **rinitis alérgica con catarro**, p. 300.



La VARA DE ORO es un buen remedio para la uretritis, nefritis, cistitis y otras dolencias del tracto urinario.

Sorbus aucuparia
(Rosáceas)

SERBAL SILVESTRE

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio de hasta 12 m de altura. Corteza rojiza, ramilletes de pequeñas flores blancas y racimos de bayas redondeadas de color rojo anaranjado (serbas).



Serbal

HÁBITAT Y CULTIVO El serbal silvestre crece en bosques de todo el hemisferio norte. También se cultiva como ornamental.
PARTES UTILIZADAS Fruto (serbas).
COMPONENTES El fruto contiene taninos, sorbitol, ácido málico y ácido sórbico, azúcares y vitamina C. Las semillas contienen glicósidos cianogénicos que al contacto con el agua reaccionan dando ácido prúsico que es sumamente venenoso.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los habitantes de las Highlands de Escocia creían que este árbol era un antídoto fiable contra la brujería y lo plantaban cerca de sus casas; los pastores pensaban que usando una vara de serbal para guiar al ganado lo protegían de influencias malignas. El fruto se usa desde hace mucho tiempo para conservas y bebidas alcohólicas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente y suele tomarse sobre todo como mermelada o en infusión para tratar la diarrea y las hemorroides. Además, las infusiones pueden usarse en gargarismos para la garganta irritada y como lavado para hemorroides y exceso de secreciones vaginales.
ADVERTENCIAS Antes de tomar el fruto como alimento o medicina, quitar las semillas (que son tóxicas).

Spigelia marilandica
(Loganiáceas)

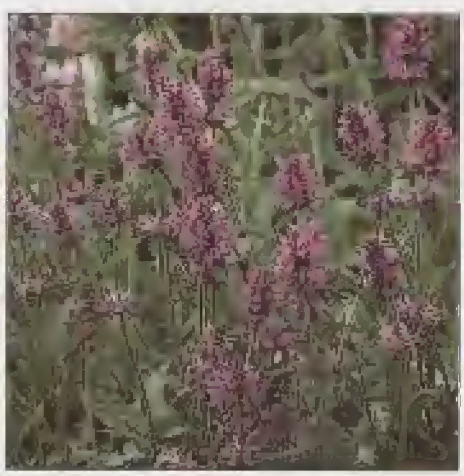
ESPIGELIA

DESCRIPCIÓN Planta perenne de hojas ovaladas a lanceoladas, espigas de flores rosa rojizo y cápsulas de semillas dobles.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de las regiones del sur de Estados Unidos y crece en suelo rico y seco en claros y linderos de los bosques. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene alcaloides (sobre todo spigeleína), un aceite volátil, tanino y resina. La spigeleína es emética e irritante para el estómago.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos la usaron mucho para expulsar lombrices. Los creek y cherokee la recogían para comerciar con los colonos blancos. Desde finales del siglo XVIII, fue una de las principales plantas antihelmínticas usadas en Norteamérica y Europa.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se usa exclusivamente para expulsar lombrices intestinales, especialmente ascárides y tenias. Se receta con otras plantas como el sen (*Cassia senna*, p. 72) y el hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210) para garantizar la expulsión de los gusanos de la propia raíz, que puede ser tóxica si llega a ser absorbida a través del intestino.
ESPECIES RELACIONADAS Hay varias especies de *Spigelia* que sirven para expulsar lombrices, por ejemplo *S. flemmingiana*, de Brasil, y *S. anthelmia*, del Caribe, Venezuela y Colombia. *S. anthelmia* contiene también alcaloides de isoquinoleína y se usa para tratar enfermedades coronarias.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional.

Stachys officinalis sin. *S. betonica*
(Labiadas)

BETÓNICA

DESCRIPCIÓN Perenne tapizadora de hasta 60 cm de altura. Hojas elípticas y dentadas y espigas de flores de color rosa o blanco.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en la mayor parte de Europa y en Asia llega hasta el Cáucaso. Prefiere prados, brezales y zonas montañosas. Las partes aéreas se recolectan en flor a principios del verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.



La BETÓNICA es un antiguo remedio para el dolor de cabeza. Su nombre procede de la palabra celta que significa «buena cabeza».

COMPONENTES Contiene alcaloides (entre ellos stachydrina y betonicina) así como betaína, colina y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido considerada una panacea desde la antigüedad. Antonio Musa, médico del emperador Augusto (63 a.C.-14 d.C.) afirmaba que la betónica curaba 47 enfermedades distintas. Siempre ha sido muy valorada, en particular como remedio para jaquecas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Ya no se la considera una panacea. Sin embargo, sí tiene valor real como remedio para jaquecas y dolor facial. Es también ligeramente sedante, alivia el estrés y la tensión nerviosa. En la herboristería británica se cree que mejora la función de los nervios y combate la hiperactividad. Se toma para tratar «nervios irritados», dolencias premenstruales, memoria débil y tensión. Tiene propiedades astringentes y combinada con otras como la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136) y las flores del tilo (especies de *Tilia*, p. 275), es eficaz contra las jaquecas de senos y la congestión. Puede tomarse sola o con milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54) para ayudar a cortar hemorragias. La betónica es también un amargo suave. Estimula el aparato digestivo y el hígado y ejerce un efecto tónico global en el organismo.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Stellaria media
(Cariofiláceas)

ALSINE, PAMPLINA

DESCRIPCIÓN Perenne de tallos tendidos y unos 15 cm de altura. Tallos vellosos, hojas ovales y flores blancas con forma de estrella.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y Asia y se encuentra hoy en la mayor parte del mundo. Crece sin dificultad en eriales y suele considerarse mala hierba. Se recolecta en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene saponinas triterpénicas, cumarinas, flavonoides, ácidos carboxílicos y vitamina C. Las saponinas pueden ser responsables de la capacidad de esta planta para disminuir el prurito.
HISTORIA Y TRADICIÓN Dioscórides, un médico griego que escribió en el siglo I d.C., explicaba así los usos de la alsine: «puede ser útil aplicada con harina para la inflamación de los ojos. El jugo puede introducirse también en el oído para calmar el dolor». Además de su uso medicinal, esta planta es una verdura sabrosa y nutritiva.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se emplea principalmente para tratar la piel irritada aplicándola en jugo, emplasto, pomada o crema. En algunos casos puede calmar el prurito grave cuando han fallado otros remedios. Suele usarse para aliviar el eczema, úlceras varicosas y urticaria. La infusión de la planta fresca o seca puede añadirse al baño para que las propiedades emolientes de esta planta ayuden a reducir



La ALSINE puede calmar el eczema y otras afecciones de la piel.

la inflamación -de articulaciones reumáticas, por ejemplo- y favorezcan la reparación de los tejidos. También puede ingerirse para tratar problemas de tórax. En cantidades pequeñas, también ayuda a la digestión.
ADVERTENCIAS En dosis excesivas puede producir diarrea y vómitos. No tomar durante el embarazo.
AUTOMEDICACIÓN **Eczema**, p. 300; **irritación producida por el pañal y sarpullidos e inflamación en la piel**, p. 318; **urticaria**, p. 303.

Stillingia sylvatica
(Euforbiáceas)

ESTILINGIA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1,2 m de altura. Hojas duras, flores amarillas sin pétalos y fruto trilobulado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sureste de Estados Unidos y prefiere suelos arenosos. La raíz se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Raíz.
COMPONENTES Contiene alcaloides, ésteres de diterpenos, aceite fijo, aceite volátil, resina y taninos. La raíz fresca se considera más activa.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos la usaban como purgante para tratar erupciones de la piel y como remedio para enfermedades venéreas. Las mujeres griegas que acababan de dar a luz tomaban un cocimiento de la raíz o se bañaban con una infusión. La estilingia estuvo en la *Pharmacopoeia of the United States* desde 1831 hasta 1926.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Parece favorecer una desintoxicación generalizada. Se ingiere para ayudar a terminar con el estreñimiento, forúnculos, eczema exudativo y escrófula (infección por tuberculosis de las glándulas linfáticas del cuello). La raíz también se toma para la bronquitis y la infección de garganta. En uso externo, se aplica en loción a hemorroides, eczema y soriasis.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. En dosis altas es emética y purgante.

Strophanthus kombe
(Apocináceas)

ESTROFANTO

DESCRIPCIÓN Mata leñosa trepadora de hasta 10 m de altura. Hojas elípticas, flores grandes con forma de campana y color de amarillo a blanco; cápsulas de semillas largas y delgadas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del este de África. Crece silvestre en las selvas húmedas y se cultiva con fines comerciales. Las semillas se recogen cuando madura la cápsula.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene hasta un 10% de glicósidos cardiacos que reducen el ritmo de los latidos y mejoran el funcionamiento del corazón. Ver digital (las especies de *Digitalis*, p. 199).
HISTORIA Y TRADICIÓN Es un veneno rápido y seguro incluso en dosis pequeñas. En África se ha usado durante mucho tiempo para envenenar flechas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Puede recetarse, igual que la digital, para tratar enfermedades coronarias, pero los componentes activos del estrofanto se absorben peor. Un especialista lo recomendaba como tónico cardiaco suave, muy bueno combinado con valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146) y belladona (*Atropa belladonna*, p. 66). Igual que muchas hierbas que contienen glicósidos cardiacos, el estrofanto es muy diurético.
ESPECIES RELACIONADAS En Nigeria se han usado dos especies, *S. gratus* y *S. hispidus*, para tratar la mordedura de serpiente. Ambas han sido estudiadas y se ha demostrado que demoran la coagulación de la sangre.
ADVERTENCIAS Puede ser tóxica. Usar sólo bajo control profesional.

Strychnos nux-vomica
(Loganiáceas)

NUEZ VÓMICA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 15 m de altura. Hojas ovales y lustrosas, flores blancas tubulares y fruto amarillo que contiene de cinco a ocho semillas con forma de disco.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sureste de Asia. Crece silvestre y se cultiva con fines comerciales. Las semillas se recogen maduras.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES Contiene un 3% de alcaloides indólicos (con predominio de strychnina, entre otros), loganina, ácido clorogénico y aceite fijo. La strychnina (estricnina) es un veneno mortal que produce fuertes espasmos musculares.
HISTORIA Y TRADICIÓN Las semillas de la nuez vómica llegaron a Europa en el siglo XV, probablemente para envenenar caza y roedores. En la medicina europea se usaron por primera vez, como estimulante, en 1640.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque sólo se ingiere en casos excepcionales debido a su toxicidad, puede ser un eficaz estimulante del sistema nervioso, en especial en ancianos. En la herboristería china, las semillas se usan externamente para aliviar el dolor, tratar diversos tipos de tumores y mitigar la parálisis, incluida la de Bell (parálisis facial). La nuez vómica es un remedio habitual en homeopatía que se receta principalmente para problemas digestivos, sensibilidad al frío, irritabilidad y melancolía.
INVESTIGACIÓN En un estudio clínico chino se aplicó una pasta de semillas de nuez vómica a 15.000 pacientes con parálisis de Bell. Este tratamiento resultó eficaz en más del 80% de los casos.
ESPECIES RELACIONADAS Hay muchas especies de *Strychnos* igual de potentes y se han usado para envenenar flechas, por ejemplo *S. malaccensis*, del sureste de Asia. *S. nux-blanda* da frutos comestibles y *S. ligustrina*, de Indonesia, se emplea para la fiebre, lombrices intestinales y mordedura de serpiente.
ADVERTENCIAS Tomar sólo en preparados homeopáticos. Esta planta y la estricnina están sujetas a restricciones legales en la mayoría de los países.





Semillas

La NUEZ VÓMICA se emplea en preparados homeopáticos.

OTRAS PLANTAS MEDICINALES

Styrax benzoin
(Estiracáceas)

BENJUÍ

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio y arbustivo de hasta 9 m de altura. Hojas aovadas y racimos de flores blancas, aromáticas, con forma de campana.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sureste de Asia y crece en selvas húmedas. También se cultiva por la resina que exuda de las incisiones practicadas en la corteza de los árboles de al menos siete años.
PARTES UTILIZADAS Resina.
COMPONENTES La resina de benjuí contiene cantidades variables de ésteres de los ácidos cinámico, benzoico y sumarresinólico. Ácidos libres (como el ácido benzoico), benzaldehído y vainilina.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La resina de benjuí es muy antiséptica y astringente. Puede usarse externamente en heridas y úlceras para afirmar y desinfectar los tejidos. Ingerida, calma el dolor de los retortijones, favorece la tos y desinfecta el tracto urinario. Forma parte de la tintura de benjuí, una inhalación de vapor antiséptica y expectorante para gargantas irritadas, enfriamiento de cabeza y pecho, asma y bronquitis.

Symplocarpus foetidus
(Aráceas)

HIERBA FÉTIDA

DESCRIPCIÓN Planta perenne de olor desagradable y hasta 75 cm de altura. Tiene un rizoma tuberoso abultado, hojas como las del repollo y gran cantidad de flores pequeñas de color púrpura con espigas en forma de capucha.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del norte de América y crece en prados, marjales y zonas pantanosas. La raíz y el rizoma se recolectan en otoño o al empezar la primavera.
PARTES UTILIZADAS Raíz y rizoma.
COMPONENTES Contiene aceite volátil, serotonina (5HT) y resinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN La raíz es expectorante y antiespasmódica y los indios winnebago y dakota la usaban para el asma y la bronquitis. También se empleaba en emplasto para sacar astillas y espinas, cicatrizar heridas y aliviar jaquecas. Fue muy utilizada en América durante el siglo XIX.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Sigue usándose principalmente como expectorante para tratar casos de asma, bronquitis y tosferina. También se toma para problemas respiratorios de la parte superior como catarro nasal y fiebre del heno. Aunque es menos común, también se usa para tratar la epilepsia, jaquecas,



La HIERBA FÉTIDA es una planta de olor muy desagradable con un potente efecto expectorante.

vértigo y problemas reumáticos y para dejar de sangrar.
ADVERTENCIAS Al manipular esta planta fresca pueden salir ampollas en la piel. En dosis excesivas puede provocar náuseas y vómitos, jaquecas y mareos.

Tamarindus indica
(Leguminosas)

TAMARINDO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 25 m de altura. Delicadas hojas compuestas, racimos de flores de color amarillo anaranjado y cápsulas (fruto) quebradizas que contienen hasta doce semillas redondeadas.



Tamarindo

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Madagascar y hoy se cultiva en muchas regiones tropicales, entre ellas el Caribe, la India, sureste de Asia y China.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene un 16-18% de ácidos de la planta (entre ellos ácido nicotínico y vitamina B3), un aceite volátil (con geranial, geraniol y limoneno), azúcares, pectina, 0,8% de potasio y grasas. Antes se pensaba que contenía vitamina C, pero actualmente está en discusión.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los marineros solían comer el fruto como complemento nutritivo de su dieta a base de féculas creyendo que así evitaban el escorbuto. Sin embargo, parece que no contiene realmente vitamina C. El tamarindo es el ingrediente principal de muchos condimentos, en especial, la salsa inglesa.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El tamarindo es un fruto sano y limpiador que mejora la digestión, alivia los gases, calma la irritación de garganta y actúa como laxante suave. En la medicina ayurvédica, se da para mejorar el apetito y fortalecer el estómago. También se usa para aliviar el estreñimiento. No obstante, mezclado con comino y azúcar, el tamarindo se receta también para tratar la disentería. En el sur de la India, la sopa de tamarindo se toma para el resfriado y otras dolencias relacionadas con el catarro. En la medicina china, se la considera planta refrescante, adecuada para tratar «calor de verano». El fruto también se da para la pérdida del apetito, náuseas y vómitos del embarazo y para el estreñimiento.
AUTOMEDICACIÓN **Garganta irritada**, p. 311.

Tanacetum vulgare
(Compuestas)

TANACETO

DESCRIPCIÓN Perenne fuerte y aromática de hasta 1 m. Tallos erectos, hojas compuestas plumosas y racimos de cabezas de flores amarillas con forma de disco.



El TANACETO es un fuerte remedio antihelmíntico que debe usarse únicamente siguiendo los consejos de un profesional.

HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en las zonas templadas del hemisferio norte y crece en eriales, junto a los caminos y cerca del agua. Las puntas floridas se recolectan en verano, cuando se abren las flores.
PARTES UTILIZADAS Puntas en flor.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil con niveles importantes de tuyona y alcanfor, lactonas sesquiterpénicas, flavonoides y resina. El aceite volátil es un fuerte inductor de la menstruación.
HISTORIA Y TRADICIÓN Aunque no se menciona en los textos clásicos que nos han llegado, los herbolarios medievales sí lo describen. Desde ese momento, el tanaceto ha sido utilizado sobre todo para expulsar lombrices. En Inglaterra se tomaba budín de tanaceto.
El herbolario del siglo XVI John Gerard explicaba que estos budines eran «de sabor agradable y buenos para el estómago».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El tanaceto se usa poco actualmente debido a su potencial tóxico. Cuando se toma es principalmente para expulsar lombrices intestinales y, en menor grado, para ayudar a estimular la menstruación. Puede usarse externamente para la sarna, pulgas y piojos, pero incluso en la aplicación externa de los preparados de tanaceto existe riesgo de toxicidad.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. El tanaceto puede ser peligroso en uso interno y externo y no debe tomarse nunca durante el embarazo. La planta y, especialmente, su aceite esencial, están sujetos a restricciones legales en algunos países.

Taxus baccata
(Taxáceas)

TEJO COMÚN, TEJO NEGRO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de crecimiento lento que alcanza 25 m de altura. Tiene la corteza roja y plana, hojas aciculares de color verde oscuro. Los árboles femeninos dan unos frutos rojos carnosos con forma de copa.
HÁBITAT Y CULTIVO Crece en todos las zonas templadas del norte. Es más frecuente hallarlo cultivado que silvestre y prefiere suelos ricos en cal. Las hojas se recogen en primavera.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene una mezcla de alcaloides llamada taxina y también diterpenos (entre ellos algunas variedades de taxol), lignanos, tanino y resina.
HISTORIA Y TRADICIÓN Era un árbol sagrado para los druidas y se cree que lo consideraban símbolo de la inmortalidad.



El TEJO ya no se usa en herboristería pero se estudia como posible droga anticancerígena.

En la Edad Media, los mejores arcos se construían con madera de tejo, como las varitas mágicas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque se ha empleado en dosis pequeñas para tratar problemas reumáticos y urinarios, su extrema toxicidad lo convierte en planta peligrosa.
INVESTIGACIÓN El taxol inhibe la división de las células y, por esta razón, ha sido estudiado por su potencial de droga anticancerosa. El taxol se encuentra más en el tejo del Pacífico (*T. brevifolia*), si bien algunas variedades de *T. baccata* contienen también esa sustancia. Estos estudios para hallar posibles tratamientos para el cáncer se realizan desde los años ochenta.
ADVERTENCIAS El tejo es sumamente tóxico. No tomar en ningún caso.

Terminalia bellerica
(Combretáceas)

BELÉRICA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde con racimos de hojas ovales. Espigas de flores verdosas, pequeñas y de olor desagradable. Fruto marrón velloso.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la India, Malasia y Filipinas. Se halla en los bosques y se cultiva por su fruto astringente que se recolecta verde o maduro.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES El fruto contiene taninos y antraquinonas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El fruto es astringente, tónico y laxante. Se emplea principalmente para tratar problemas digestivos y respiratorios. En la herboristería india, el fruto maduro se toma para la diarrea y la indigestión, y el verde se usa como laxante para el estreñimiento crónico. También suele emplearse para tratar infecciones del tracto respiratorio superior cuyos síntomas son la irritación de garganta, ronquera y tos. Externamente, el fruto se aplica como loción para ojos irritados.
ESPECIES RELACIONADAS Muchas especies de *Terminalia* se usan para elaborar remedios astringentes y también se emplea su madera. *Ver* mirobálano (*T. chebula*, *entrada siguiente*).
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Terminalia chebula
(Combretáceas)

MIROBÁLANO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 20 m de altura. Hojas aovadas, flores blancas con espigas terminales y fruto pequeño con cinco acanaladuras.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del centro de Asia y la India y se encuentra en Irán, Pakistán y la India. El fruto se recoge maduro.
PARTES UTILIZADAS Fruto.
COMPONENTES Contiene antraquinonas, taninos, ácido chebúlico, resina y aceite fijo.
HISTORIA Y TRADICIÓN El mirobálano ha sido utilizado en la medicina india durante varios miles de años y desde hace mucho tiempo se considera el principal remedio para muchos tipos de problemas digestivos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES El fruto es laxante y astringente y favorece la regulación del intestino sin irritar excesivamente el colon. Igual que el ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124), el mirobálano puede usarse para tratar la diarrea y la disentería. Los taninos del fruto protegen las paredes del intestino de irritaciones e infecciones y tienden a disminuir las secreciones intestinales. Del mismo modo, el fruto ayuda a combatir la indigestión ácida y la acidez estomacal. El cocimiento de mirobálano puede usarse en gárgaras y enjuague bucal, como loción para ojos irritados e inflamados y en ducha para vaginitis y exceso de secreciones vaginales.
ADVERTENCIAS No usar durante el embarazo.

Teucrium chamaedrys
(Labiadas)

CAMEDRIO, ENCINILLA

DESCRIPCIÓN Hierba perenne de hasta 24 cm de altura. Raíz leñosa, hojas ovales y dentadas de color verde oscuro y espigas de flores tubulares de color rosa.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa, norte de África y oeste de Asia y es común encontrarlo en terrenos secos y pedregosos. Las partes aéreas se recogen en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene glicósidos de iridoides (entre ellos harpagido), diterpenos, un aceite volátil (60% caryophyllene), taninos y polifenoles.
HISTORIA Y TRADICIÓN El médico griego Dioscórides del siglo I d.C., indicaba que el camedrio era una planta medicinal común en el norte de Italia, que las hojas frescas se comían para evitar la peste y que esta planta se usaba también para mitigar la tos y el asma.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las infusiones de camedrio se usan desde hace mucho tiempo para tratar la gota, el reumatismo, problemas estomacales, fiebre y catarro. Se ha tomado también para ayudar a perder peso y es un ingrediente común de los vinos tónicos. Se ha empleado como enjuague bucal para encías inflamadas y en loción para ayudar a cicatrizar heridas.
ESPECIES RELACIONADAS *T. capense*, originaria de Sudáfrica, constituye un remedio calmante para las hemorroides. El maro (*T. marum*), una especie europea, trata problemas de vesícula y estómago. La escorodonia (*T. scorodonia*), otra planta europea, tiene usos similares a los del camedrio.
ADVERTENCIAS La seguridad del camedrio no está probada; si se usa en periodos prolongados, puede dañarse el hígado. Los especialistas franceses han dejado de usarlo voluntariamente. Hasta que se confirme su idoneidad, usar plantas alternativas.

Theobroma cacao
(Esterculiáceas)

CACAO

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 8 m de altura. Corteza marrón claro y hojas ovales y lustrosas. Racimos de pequeñas flores amarillas y cápsulas de semillas grandes, en forma de pera y de color amarillo rojizo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de México y América Central y hoy constituye la cosecha más importante en las zonas tropicales. Las cápsulas de las semillas se recogen dos veces al año.
PARTES UTILIZADAS Semillas.
COMPONENTES La pulpa de la semillas contiene xantinas, un aceite fijo y muchos componentes responsables del sabor. Las semillas contienen cantidades muy pequeñas de endorfinas que son señales potentes que se producen de forma natural en el organismo.
HISTORIA Y TRADICIÓN La palabra chocolate deriva de *chocolatl*, el nombre que dieron los aztecas a este árbol. En 1720, Cotton Maher, un predicador y naturalista americano, elogiaba el cacao cuando escribía que esta planta «proporciona a los indios pan, agua, vino, vinagre, brandy, leche, aceite, miel, azúcar, agujas, hilo, ropas, gorros, cucharas, barredores, cestas, papel y clavos; madera, cubiertas para sus casas; mástiles, velas, cuerdas para sus barcos; medicinas para sus enfermedades; ¿y qué más se puede desear?».



El árbol del CACAO se cultiva en las regiones tropicales de todo el mundo. De la pulpa de las semillas se obtiene el cacao.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Aunque suele usarse más como alimento, posee también valor terapéutico como estimulante del sistema nervioso. En América Central y el Caribe, las semillas se toman como tónico cardíaco y renal. La planta puede emplearse para tratar la angina de pecho y es diurética. La mantequilla de cacao (el aceite fijo) es un buen ungüento para los labios y suele usarse de base para supositorios y pesarios.
INVESTIGACIÓN En 1994, investigadores argentinos demostraron que el extracto de cacao combate la bacteria responsable de los forúnculos y la septicemia.

Thuja occidentalis
(Cupresáceas)

TUYA OCCIDENTAL, TUYA

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 20 m de altura. Hojas que parecen escamas, flores masculinas y femeninas y conos pequeños aovados.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del noreste de Estados Unidos y crece en terrenos húmedos y pantanosos y junto a las orillas de los ríos. Se ha hecho muy popular en Europa como ornamental. Las hojas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene un aceite volátil (que tiene hasta el 60% de tuyona), flavonoides, cera, mucílago y taninos.



Ramita de tuya

HISTORIA Y TRADICIÓN Muchos pueblos americanos valoraban la tuya como medicamento para la fiebre, jaquecas, tos, manos hinchadas y problemas reumáticos. Con ella se hacía una hoguera de humo denso y aromático que protegía de espíritus malignos. Los herboristas Eclécticos del siglo XIX la usaban para la bronquitis, reumatismo y cáncer de útero. Se ha usado también para tratar los efectos secundarios de la vacuna contra la viruela.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se ha demostrado una actividad antiviral. Se usa sobre todo para verrugas y pólipos; en estos tratamientos se receta para uso interno o externo. Se emplea también como parte de un régimen para tratar cáncer, especialmente de útero. Es un eficaz expectorante y anticatarral y puede usarse para la bronquitis aguda y otras infecciones respiratorias. Provoca la menstruación y puede tomarse para periodos retrasados, aunque se desaconseja cuando el dolor menstrual es fuerte. Es diurética y se usa para la cistitis aguda y la incontinencia de orina nocturna infantil. Los extractos pueden extenderse por las articulaciones o músculos doloridos como contrairritante y aumentan la afluencia de sangre a la zona y alivian el dolor y la rigidez.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo o la lactancia.
AUTOMEDICACIÓN **Verrugas**, p. 304.

Thymus serpyllum
(Labiadas)

SERPOL, TOMILLO SILVESTRE

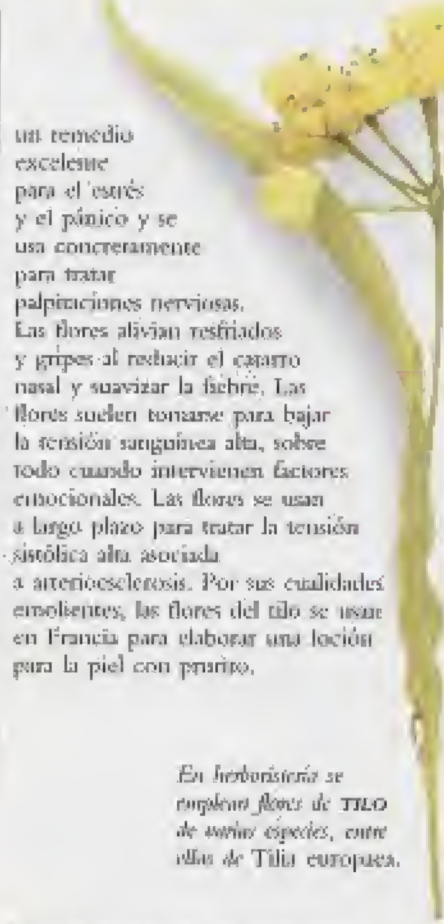
DESCRIPCIÓN Mata siempreverde de hasta 7 cm de altura. Tallos cuadrangulares, hojas ovales pequeñas y aromáticas y espigas de flores de color malva vivo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y prefiere brezales, páramos y terrenos improductivos. Se recolecta en flor en verano.
PARTES UTILIZADAS Puntas en flor.
COMPONENTES Contiene aceite volátil (con timol, carvacrol y linalol), flavonoides, ácido cafeico, taninos y resina. Las propiedades del aceite volátil son similares,

aunque menos potentes, a las del aceite del tomillo (de *Thymus vulgaris*, p. 142).
Historia y tradición El herborista del siglo XVII Nicholas Culpeper aconsejaba tomar serpol para hemorragias internas, tos y vómitos. Indicaba que «alivia y fortalece la cabeza, estómago, uréteres y útero, expulsa gases y fractura piedras». C. Linneo, el naturalista sueco del siglo XVIII, usaba esta planta para jaquecas y resacas.
Usos y efectos medicinales Igual que el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), el serpol es fuertemente antiséptico y antifungal. Puede tomarse en infusión o jarabe para la gripe y el resfriado, irritación de garganta, tos, tosferina, infecciones del pecho y bronquitis. Tiene propiedades anticatarrales y ayuda a despejar la nariz taponada, sinusitis, congestión de oídos y dolencias afines. Se ha usado para expulsar lombrices y ascárides en niños y se emplea para mitigar gases y cólicos. Por su acción antiespasmódica, el serpol puede servir para calmar el dolor del período. Externamente, puede aplicarse en emplastos para tratar mastitis (inflamación de la mama) y en infusión para lavados que ayudan a cicatrizar heridas y úlceras. También se emplea en baños de hierbas y en almohadas.
Especies relacionadas Ver tomillo (*T. vulgaris*, p. 142).
Advertencias Para lombrices en niños, usar sólo bajo control profesional.

Tilia spp.
(Tiliáceas)

Tilo, tilia, tila

Descripción Árboles caducifolios de hasta 30 m de altura, de corteza lisa y gris. Hojas acorazonadas y racimos de flores de color amarillo claro con brácteas aladas.
Hábitat y cultivo Originario de Europa, el tilo se halla silvestre pero también se planta mucho en jardines y junto a los caminos. Las flores se recolectan en verano.
Partes utilizadas Flor (tila).
Componentes Contiene flavonoides (especialmente quercetina y kaempferol), ácido cafeico y otros ácidos, mucílago (alrededor del 3%), taninos, aceite volátil (0,02-0,1%) y rastros de compuestos parecidos a la benzodiazepina. Los flavonoides favorecen la circulación.
Historia y tradición En la mitología griega, Saturno, adoptando la forma de un caballo raptó a la ninfa Filira, que más tarde dio a luz al centauro Quirón. Desolada, Filira rogó a los dioses que no la dejaran entre los mortales. Los dioses le concedieron su deseo transformándola en tilo.
Usos y efectos medicinales El tilo es antiespasmódico, sudorífico y sedante. Alivia la tensión y las jaquecas de senos ayudando a calmar la mente y facilitando el sueño. Es un remedio excelente para el estrés y el pánico y se usa concretamente para tratar palpitaciones nerviosas. Las flores alivian resfriados y gripes al reducir el catarro nasal y suavizar la fiebre. Las flores suelen tomarse para bajar la tensión sanguínea alta, sobre todo cuando intervienen factores emocionales. Las flores se usan a largo plazo para tratar la tensión sistólica alta asociada a arterioesclerosis. Por sus cualidades emolientes, las flores del tilo se usan en Francia para elaborar una loción para la piel con prurito.



En herboristería se emplean flores de TILO *de varias especies, entre ellas de* Tilia europaea.

Tragopogon pratensis
(Compuestas)

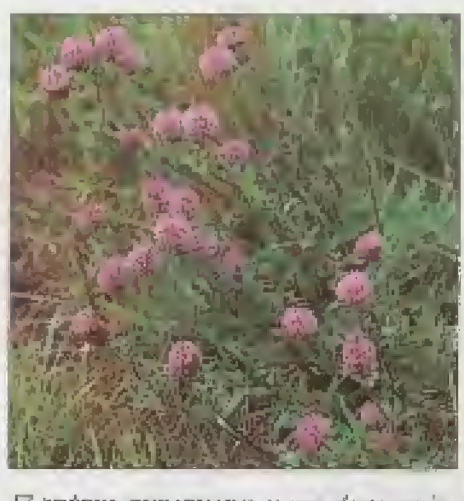
Barba de cabra

Descripción Anual o perenne erecta de hasta 60 cm. Hojas estrechas y flores solitarias grandes de color amarillo a las que les salen unos bonitos «relojes» como los del diente de león.
Hábitat y cultivo Es originaria de Europa y se halla en lugares herbosos y secos. La raíz se arranca en otoño.
Partes utilizadas Raíz.
Componentes Contiene inulina, inositol, manitol y esteroles de la planta.
Historia y tradición Se toma como verdura desde hace mucho tiempo y fue elogiada por John Gerar en 1597 como «el alimento de sabor más agradable y sano».
Usos y efectos medicinales Igual que el diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), se considera que la barba de cabra sirve para el hígado y la vesícula. Parece tener una acción desintoxicante y puede estimular el apetito y la digestión. Por su alto contenido de inulina es un buen alimento para diabéticos. La inulina es un nutriente formado por unidades de fructosa en vez de glucosa y por tanto no eleva los niveles de glucosa de la sangre.
Especies relacionadas El salsifí (*T. porrifolius*) es un alimento común de invierno en el sur de Europa. Es también limpiadora y se usa para tratar arterioesclerosis y tensión sanguínea alta.

Trifolium pratense
(Leguminosas)

Trébol encarnado

Descripción Perenne de hasta 40 cm de altura. Tallos vellosos y erectos, hojas con tres (raramente cuatro) hojuelas ovaladas con una marca de media luna blanca y cabezas de flores aovadas de color rosa a púrpura.
Hábitat y cultivo Es originario de Europa y Asia y está adaptado en América del Norte y Australia. Se cultiva mucho para forraje; es un cultivo que fija el nitrógeno. Las flores se recolectan en verano recién abiertas.
Partes utilizadas Flores.
Componentes Contiene flavonoides, ácidos fenólicos (como el ácido salicílico), aceite volátil (incluidos salicilato de metilo y alcohol bencílico), sitosterol, almidón y ácidos grasos. Los flavonoides de las flores y hojas son estrógenos.
Historia y tradición La media luna que cruza las hojuelas de este trébol se tomó por la creencia de que esta planta podía ayudar a tratar cataratas (según la Doctrina de Signaturas que afirmaba que el aspecto de la planta indicaba las dolencias que podía tratar). Esta hierba se ha usado para tratar cáncer de mama: Se aplica un cocimiento concentrado en el lugar del tumor para favorecer su crecimiento hacia el exterior y limpiar el organismo.
Usos y efectos medicinales Se usa para tratar afecciones de la piel, normalmente en combinación con otras hierbas purificadoras como el lampazo (*Arctium lappa*, p. 62) y la paciencia (*Rumex crispus*, p. 126). También es expectorante y puede usarse para la tos espasmódica. Su efecto estrógeno puede ayudar en las dolencias de la menopausia.
Investigación Existen pocos estudios sobre sus efectos medicinales, pero se sabe que es anticonceptiva para las ovejas.



El TRÉBOL ENCARNADO *es una planta común en prados; pero también se cultiva para forraje.*

Trigonella foenum-graecum
(Leguminosas)

ALHOLVA

DESCRIPCIÓN Anual fuerte y aromática de unos 80 cm de altura. Hojas trifoliadas, flores de color blanco amarillento parecidas a las del guisante y cápsulas con forma de hoz.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del norte de África y países que bordean el Mediterráneo oriental. Crece en eriales y también se cultiva mucho, sobre todo en la India. Las semillas se recolectan durante el otoño.
PARTES UTILIZADAS Semillas.



Semillas de alholva

COMPONENTES Contiene un aceite volátil, alcaloides (entre ellos trigonelina), saponinas (con base en la diosgenina), flavonoides, mucílago (alrededor del 27%), proteína (alrededor del 25%), aceite fijo (aproximadamente el 8%), vitaminas A, B1 y C y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN El papiro egipcio de Ebers, h. 1500 a.C., recoge una prescripción para quemaduras que incluye alholva. Las semillas se usaron también en el antiguo Egipto para provocar el parto. En el siglo V a.C., el médico griego Hipócrates consideraba que era una hierba valiosa como calmante. Dioscórides, en el siglo I d.C., la recomendaba para todo tipo de problemas ginecológicos, entre ellos la infección del útero y la inflamación de la vagina y la vulva.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa mucho en la herboristería del norte de África, Oriente Medio y la India y es muy apreciada para una gran variedad de dolencias. Las semillas son nutritivas y se dan durante la convalecencia y para ayudar a ganar peso, especialmente en la anorexia. Sirven también para bajar la fiebre y algunos especialistas la comparan en esto con la quinina. Por su efecto calmante son buenas para tratar gastritis y úlceras gástricas. Se emplean para provocar el parto y aumentar la producción de leche materna. También se cree que la alholva es antidiabética y baja los niveles de colesterol. Externamente, las semillas pueden aplicarse en pasta a abscesos, forúnculos, úlceras y quemaduras o usarse como ducha para el exceso de secreciones vaginales. Las semillas también refrescan el mal aliento y ayudan a recuperar el sentido del sabor. En China, la alholva se emplea en pesarios para tratar el cáncer del cuello del útero.
INVESTIGACIÓN En experimentos con animales, la alholva ha demostrado que inhibe el cáncer de hígado, estimula las contracciones uterinas y posee un efecto antidiabético.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Trillium erectum
(Liliáceas)

TRILIO

DESCRIPCIÓN Perenne atractiva con un tallo erecto de hasta 40 cm de altura. Tiene tres hojas onduladas y una flor de color rojo a amarillo, de tres pétalos y olor desagradable.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América del Norte, crece en lugares umbríos de los bosques. El rizoma suele arrancarse una vez caídas las hojas, en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene saponinas (como la trillina), tanino, resina, aceite fijo y rastros de aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos usaban varias especies de *Trillium* para ayudar al parto, tratar menstruaciones irregulares, dolor del periodo y exceso de secreciones vaginales y, en emplasto, para calmar pezones doloridos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es muy buen remedio para menstruaciones excesivas o hemorragias intermenstruales ya que ayuda a reducir el flujo sanguíneo. También se usa para hemorragias asociadas a fibroides uterinos. Puede tomarse también para hemorragias de las vías urinarias y, aunque es menos frecuente, para la tos con sangre. Sigue siendo valioso para facilitar el parto. En ducha, es bueno para el exceso de secreciones vaginales y el afta.
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo, salvo bajo control profesional.

Tropaeolum majus
(Tropeoláceas)

CAPUCHINA

DESCRIPCIÓN Trepadora anual de hasta 3 m de altura. Tallos desordenados, hojas redondeadas y flores atrompetadas de color naranja a amarillo, con un espolón largo.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Perú y crece en lugares soleados. Se cultiva como ornamental y para ensalada. Todas las partes de la planta se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Flores, hojas, semillas.
COMPONENTES Contiene glucosinolatos (entre ellos glicotropeolina), espilantol, mirosina (una enzima), ácido oxálico y vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la herboristería andina se ha utilizado durante mucho tiempo para desinfectar y cicatrizar heridas y como expectorante para aliviar afecciones de pecho.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Todas las partes de la capuchina parecen tener



Por sus propiedades antibióticas, las flores de la CAPUCHINA *pueden usarse para cicatrizar heridas.*

propiedades antibióticas pero se desconoce a qué componente se debe. La infusión de las hojas puede usarse para aumentar la resistencia a las infecciones bacterianas y para eliminar el catarro nasal y bronquial; al parecer, este remedio reduce el riesgo de catarro y estimula la eliminación y expulsión de las flemas. Además, la capuchina constituye un antiséptico eficaz en lavados de uso externo. El jugo de la planta se ha ingerido para tratar la escrófula (infección tubercular de los nódulos linfáticos). Las hojas y flores (y el jugo) son ricos en vitamina C y buenos como verdura para ensalada, y las semillas molidas son purgantes.

Tsuga canadensis
(Pináceas)

TSUGA DEL CANADÁ

DESCRIPCIÓN Árbol siempreverde de hasta 30 m de altura. Tiene la corteza marrón rojiza, hojas estrechas aciculadas y conos pequeños masculinos y femeninos.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del este de América del Norte; crece en bosques y

zonas pantanosas. La corteza se retira de los árboles maduros durante todo el año.
Partes utilizadas Corteza.
Componentes Contiene aceite volátil (con α-pineno, acetato de bornilo y cadineno), 10-14% de taninos y resina.
Historia y tradición Puede que los nativos americanos dieran tsuga al explorador Jacques Cartier en 1535. Él y su tripulación enfermaron de escorbuto cuando exploraban el río Lorenzo, pero todos se recuperaron rápidamente después de tomar un cocimiento de las hojas y la corteza. Los nativos americanos usaban la corteza para curar heridas.
Usos y efectos medicinales La corteza es astringente y antiséptica. El cocimiento puede tomarse para la diarrea, colitis, diverticulitis y cistitis. Externamente puede emplearse en duchas para tratar el exceso de secreciones vaginales, afta y prolapso del útero; en enjuague y gárgaras para la gingivitis y la irritación de garganta; en lavado para limpiar y afirmar heridas.

Tussilago farfara
(Compuestas)

FÁRFARA, UÑA DE CABALLO

Descripción Perenne herbácea de hasta 30 cm de altura. Pedúnculos florales con escamas púrpura, flores de color amarillo dorado y hojas acorazonadas.
Hábitat y cultivo Es originaria de Europa y norte de Asia y está adaptada en América del Norte. Es muy común y suele hallarse junto a los caminos, en márgenes y terrenos baldíos. Las flores se recogen al final del invierno, las hojas en verano.
Partes utilizadas Hojas, flores.
Componentes Contiene flavonoides, alrededor del 8% de mucílago (formado por polisacáridos), 10% de taninos, alcaloides pirrolizidínicos, vitamina C y zinc. Los alcaloides pirrolizidínicos pueden tener un efecto tóxico en el hígado, pero se destruyen cuando se hierve para preparar el cocimiento. Los polisacáridos son antiinflamatorios e inmunoestimulantes. Los flavonoides son antiinflamatorios y antiespasmódicos.



La FÁRFARA *se usa desde hace mucho tiempo como remedio para la tos.*

Historia y tradición La fárfara se ha tomado durante al menos dos mil quinientos años como remedio para la tos y fumada para facilitar la respiración. Dioscórides, un médico griego del siglo I d.C., la recomendaba para la tos seca y «para los que sólo pueden respirar estando de pie».
Usos y efectos medicinales Es una hierba eficaz como demulcente y expectorante. Constituye uno de los remedios europeos más populares para problemas de pecho. En Europa, se prefieren las hojas a las flores (que contienen cantidades mayores de alcaloides pirrolizidínicos), pero en China se opta por las flores. Ambas partes de la planta se toman en cocimiento para afecciones pectorales. Cuando se toma en jarabe o cigarrillo medicinal, alivia el asma. Esta planta se usa en tratamientos específicos para la tos espasmódica. Es especialmente eficaz cuando se usa con regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142) y cerezo negro americano (*Prunus serotina*, p. 255). En China está clasificada como planta «calorífica» que ayuda a aliviar la tos y la disnea.
Investigación Se ha demostrado que los extractos de la planta entera aumentan la resistencia inmunológica. En una prueba china con 36 pacientes enfermos de asma bronquial, el 75% mostró alguna mejoría tras el tratamiento, pero el efecto antiasmático duró poco.
Advertencias No usar las flores. No tomar las hojas más de tres o cuatro semanas seguidas. No tomar durante el embarazo o la lactancia. No debe darse a niños menores de 6 años. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.

Tylophora asmatica
(Asclepiadáceas)

ASMÁTICA

Descripción Trepadora perenne serpenteante de hojas lanceoladas y flores verdosas que da muchas semillas planas.
Hábitat y cultivo Es originaria del subcontinente indio y crece silvestre en llanuras de la India. Las hojas se recogen con la planta en flor.
Partes utilizadas Hojas.
Componentes Contiene alcaloides (incluido tyloforina), flavonoides, esteroles y taninos. La tyloforina es antiinflamatoria y antitumoral.
Historia y tradición En la medicina ayurvédica se ha usado desde hace mucho tiempo para provocar el vómito y la expectoración y para tratar la disentería y afecciones reumáticas.
Usos y efectos medicinales Se considera remedio concreto para el asma; puede aliviar los síntomas hasta tres meses. También es buena para la fiebre del heno y se receta para problemas agudos de alergia como el eczema y urticaria. Tiene potencial como tratamiento para el síndrome de fatiga crónica y otros desórdenes del sistema inmunológico. Puede aliviar la artritis reumatoide y también ser útil para tratar el cáncer.
Investigación Estudios pormenorizados, clínicos y de laboratorio, realizados en la India demostraron que esta planta es eficaz para el asma. En los años setenta, una serie de estudios clínicos mostraron que la mayoría de los pacientes asmáticos que tomó esta hierba durante sólo seis días consiguió aliviar el asma hasta doce semanas más. Sin embargo, las hojas producen efectos secundarios. Tiene también un efecto irritante en el tracto digestivo, efecto que comparte con las especies de *Lobelia* (ver *L. inflata*, p. 108).
Advertencias Tomar sólo bajo control profesional.

Typha angustifolia
(Tifáceas)

ESPADAÑA, PU HUANG

Descripción Planta robusta y erecta de hasta 2 m de altura. Hojas alargadas, planas y estrechas que salen paralelas al tallo. Cabeza cilíndrica característica, de flores femeninas marrones e inmediatamente encima flores masculinas del color de la paja.
Hábitat y cultivo Crece en zonas muy húmedas y pantanosas y en lugares con agua fresca de las regiones templadas y tropicales; también se cultiva. El polen se recoge sacudiendo la flor.
Partes utilizadas Polen.
Componentes Contiene isorramnetina, pentacosano y esteroles de la planta.
Historia y tradición Los toneleros europeos solían poner las hojas de esta planta entre las duelas de los barriles para hacerlos impermeables. El polen, que es altamente inflamable, se ha usado para fabricar fuegos artificiales. La raíz se ha comido en tiempos de hambruna.
Usos y efectos medicinales En la herboristería china, el polen astringente de esta planta se ha utilizado sobre todo para cortar hemorragias internas y externas. El polen puede mezclarse con miel y aplicarse a heridas y llagas o tomarse por vía oral para reducir hemorragias internas de casi cualquier tipo, por ejemplo nasales, uterinas o sangre en la orina. También se usa actualmente en tratamientos para la angina de pecho (dolor en el pecho o el brazo debido a falta de oxígeno en el músculo cardíaco). La espadaña no parece haber sido utilizada con fines medicinales en la herboristería europea.
Advertencias No tomar durante el embarazo.

Uncaria rhyncophylla
(Rubiáceas)

GOU TENG

DESCRIPCIÓN Perenne trepadora de hasta 10 m de altura. Hojas opuestas lanceoladas y espinas. Cabezas de flores compuestas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de China y el sureste de Asia. Se cultiva en las provincias del sur y del este de China. Los tallos y las espinas se recogen en otoño e invierno.
PARTES UTILIZADAS Tallos, espinas.
COMPONENTES Contiene alcaloides (entre ellos rhyncofilina y corynoxeina, isorhyncofilina e hirsutina) y ácido nicotínico.
HISTORIA Y TRADICIÓN El primer registro escrito del uso se *gou teng* en China se encuentra en la *Mingyi bielu* (h. 500 d.C.).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es sedante y antiespasmódica y se emplea sobre todo para mitigar síntomas como temblores, ataques, espasmos, jaqueca y mareos. También se prescribe para convulsiones infantiles. En la herboristería china «extingue gases [internos] y detiene temblores». Los chinos la usan también para bajar la tensión sanguínea alta y el exceso de «fuego» en el hígado.
INVESTIGACIÓN Pruebas chinas de laboratorio con animales indican que *gou teng* baja la tensión y tiene una notable acción sedante.
ESPECIES RELACIONADAS Igual que *gou teng*, *U. gambier* contiene un componente que baja la tensión. También contiene catequina, una sustancia con gran poder para proteger el hígado de infecciones. *U. gambier* se usa como astringente.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional.

Urginea maritima sin. *Drimia maritima*
(Liliáceas)

ESCILA, CEBOLLA ALBARRANA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 1,5 m de altura que nace de un bulbo grande blanco o rojo. Tiene un solo tallo floral, una roseta de hojas basales grandes y una densa espiga de flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sur de España, islas Canarias y Sudáfrica y se cultiva en la región mediterránea. El bulbo de la variedad blanca (pero no de la roja) se arranca al final del verano.
PARTES UTILIZADAS Bulbo.
COMPONENTES Contiene glicósidos cardíacos (0,15-2,4% de bufadienolidos, entre ellos escilareno A), flavonoides, antocianidinas y mucílago. Los glicósidos cardíacos son muy diuréticos y de acción relativamente rápida. No poseen el mismo efecto acumulativo que presenta la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199).



La ESCILA contiene sustancias con un fuerte efecto tónico para el corazón.

HISTORIA Y TRADICIÓN La escila aparece en el papiro egipcio de Ebers (h. 1500 a.C.). En Grecia, Pitágoras e Hipócrates la usaron en los siglos VI y V a.C. En el siglo I d.C., el médico griego Dioscórides la recomendaba como diurética, emética y remedio para la mordedura de serpiente y el asma. Se ha usado más el bulbo blanco, pero el rojo era el preferido en la escuela médica medieval de Salerno (Italia).
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta diurética, emética, cardiotónica y expectorante que encuentra uso en una amplia variedad de dolencias. Es un buen diurético en casos de retención de líquidos. Como sus componentes activos no se acumulan a niveles altos en el cuerpo, es un potencial sustituto de la digital para la insuficiencia cardíaca. En dosis pequeñas, es un eficaz expectorante. En dosis altas, actúa como emético. La escila se usa también en preparados homeopáticos.
ADVERTENCIAS Usar sólo bajo control profesional. En dosis elevadas es tóxica.

Vaccinium myrtillus
(Ericáceas)

ARÁNDANO, MIRTILO

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de unos 40 cm. Tallos erectos muy ramificados, hojas aovadas, pequeñas flores de color blanco o rosa y bayas esféricas que maduran a morado negruzco.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y América del Norte. Crece en brezales, páramos y zonas de maleza. El fruto y las hojas se recogen en verano.
PARTES UTILIZADAS Fruto, hojas.
COMPONENTES El fruto contiene alrededor del 0,5% de antocianósidos, vitaminas B1 y C, provitamina A, 7% de taninos y ácidos de la planta. Los antocianósidos ejercen un efecto tónico en los vasos sanguíneos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los arándanos se han tomado como fruto nutritivo desde la prehistoria.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Los arándanos maduros son algo laxantes debido al contenido de azúcar del fruto. Sin embargo, cuando están verdes constriñen y tienen una acción antibacteriana. El cocimiento de las bayas secas es bueno para la diarrea en niños. Por su alto contenido de antocianina es potencialmente útil para tratar varices, hemorroides y capilares frágiles. Un cocimiento de bayas se usa como enjuague bucal. Las hojas pueden servir para estados prediabéticos pero no constituyen una alternativa a los tratamientos convencionales. Pueden tomarse para infecciones del tracto urinario.
ESPECIES RELACIONADAS El arándano encarnado (*V. vitis-idaea*), el arándano americano (*V. macrocarpon*), y la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*, p. 168) son antisépticos urinarios.
ADVERTENCIAS No usar las hojas más de tres semanas seguidas.



El fruto del ARÁNDANO puede ser laxante o astringente, según se tome fresco o seco.

Veratrum viride
(Liliáceas)
ELÉBORO BLANCO AMERICANO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 2,5 m de altura. Hojas de ovales a lineares y flores verdes en rabillos cortos.
HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra por todo el norte de América, al oeste de las Montañas Rocosas. Crece en lugares muy húmedos, terrenos bajos, pantanos y marjales. El rizoma se arranca en otoño.
PARTES UTILIZADAS Rizoma.
COMPONENTES Contiene alcaloides esteroidales y otros, además de ácido quelidónico. Algunos alcaloides bajan la tensión y dilatan los vasos periféricos. Han sido utilizados en la medicina convencional para tratar la tensión alta y el ritmo cardiaco acelerado.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los iroqueses lo usaron para el catarro, los cherokee para calmar dolores reumáticos y los colonos europeos para despiojar. También se ha usado para tratar neumonía, gota, reumatismo y fiebre.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta muy tóxica que hoy sólo se emplea en herboristería de forma excepcional. Es un insecticida eficaz pero puede producir efectos secundarios incluso cuando se aplica a la piel sin heridas. Esta planta se usa en preparados homeopáticos para disminuir el ritmo cardiaco.
ESPECIES RELACIONADAS Los shoshone y otros nativos americanos usaron el eléboro californiano (*V. californicum*), de la costa oeste de América, como anticonceptivo femenino; un cocimiento de la raíz tomado diariamente durante tres semanas producía esterilidad permanente. El eléboro blanco (*V. album*) es una planta europea con componentes y usos similares a los del eléboro blanco americano. Las especies chinas, entre ellas *V. nigrum*, se emplean como eméticos y expectorantes y externamente como insecticidas.
ADVERTENCIAS Esta planta es sumamente tóxica. Usar sólo bajo control profesional.

Verbascum thapsus
(Escrofulariáceas)
GORDOLOBO, GUARDALOBO

DESCRIPCIÓN Bianual erecta de hasta 2 m de altura. Hojas lanceoladas, algo vellosas, de color verde grisáceo y espigas de flores amarillo intenso.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del centro y sur de Europa y oeste de Asia. Hoy está adaptado también en muchas otras regiones templadas. Crece en terrenos abiertos sin cultivar



El GORDOLOBO es un buen expectorante para la tos y otros problemas de pecho.

y en las orillas de los caminos. Las hojas y flores se recolectan durante el verano.
PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
COMPONENTES Contiene mucílago, flavonoides, saponinas triterpénicas, aceite volátil y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN Hubo un tiempo en que se le atribuyeron virtudes mágicas además de medicinales. John Gerard, un herborista del siglo XVI, expresaba sus dudas: «los hay que piensan que si se lleva consigo esta hierba ayuda a evitar la epilepsia... cosa que es vana y supersticiosa». Sin embargo, defendía el valor del gordolobo como medicamento para la tos.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es muy valorado para tos y catarros y constituye un tratamiento específico para traqueítis y bronquitis. Las hojas y flores pueden usarse en infusión para disminuir la formación de mucosidad y favorecer la expulsión de flemas con la tos. El gordolobo combina bien con la fárfara (*Tussilago farfara*, p. 277) y el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142). En uso externo, es emoliente y buen cicatrizante. En Alemania, las flores se dejan en aceite de oliva y el aceite fijo que se obtiene se usa como remedio para infecciones de oído y hemorroides.

Veronica officinalis
(Escrofulariáceas)
VERÓNICA MACHO, VERÓNICA

DESCRIPCIÓN Perenne rastrera, vellosa, de hasta 50 cm de altura. Hojas ovaladas y flores lila con venas oscuras.
HÁBITAT Y CULTIVO Es una planta silvestre común en Europa y América del Norte. Suele encontrarse en brezales y lugares herbosos secos. Se recoge en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene glicósidos de iridoides (entre ellos aucubina), acetofenona, glucósidos y flavonoides (entre ellos apigenina y escutelarina).
HISTORIA Y TRADICIÓN Antes se consideraba buen diurético y expectorante. Se usaba mucho para tratar catarro, tos y afecciones crónicas de la piel. Se daba también para combatir el agotamiento nervioso debido a un exceso de actividad mental o concentración. Sin embargo, en 1935, el especialista francés Leclerc afirmaba que «la infusión no tiene más virtudes que el agua caliente con la que se prepara».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hoy se considera que sus efectos terapéuticos son muy ligeros. Actualmente se usa poco.

Viburnum prunifolium
(Caprifoliáceas)
VIBURNO

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de hasta 5 m de altura.
Hojas ovales aserradas, racimos de flores blancas y bayas de color negro azulado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sur de América del Norte y crece en bosques. Las ramas se descortezan en primavera u otoño, la corteza de la raíz se retira sólo en otoño.
PARTES UTILIZADAS Corteza, corteza de la raíz.
COMPONENTES Contiene cumarinas (entre ellas escopoletina y esculetina), salicina, hemimelitato de 1-metil-2,3-dibutilo, viburnina, ácidos de la planta, rastro de un aceite volátil y tanino.
HISTORIA Y TRADICIÓN Los catawba usaban la corteza del viburno para tratar la disentería. En el siglo XIX se consideraba que la raíz era un tónico uterino y solía usarse un cocimiento para ayudar a detener hemorragias de útero.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es antiespasmódico y astringente y se considera tratamiento específico para el dolor de la menstruación. Igual que en el siglo XIX, la corteza se usa también para tratar otras afecciones ginecológicas tales como el prolapso del útero, hemorragia abundante en la menopausia, náuseas del embarazo y riesgo de aborto. Por su propiedad antiespasmódica es bueno cuando el cólico u otros dolores con calambres afectan a las vías biliares, al tracto digestivo o al urinario.
ESPECIES RELACIONADAS Los menominee usaban *V. opulus* para tratar calambres y cólicos. Ver también mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148).
ADVERTENCIAS No tomar si se tiene alergia a la aspirina.
AUTOMEDICACIÓN **Dolor menstrual**, p. 315.

Vinca minor
(Apocináceas)

VINCAPERVINCA, HIERBA DONCELLA

DESCRIPCIÓN Arbusto siempreverde, tumbado, de unos 45 cm de altura. Tallos con nudos para enraizar, hojas elípticas y brillantes y flores pentámeras de color violeta azulado.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa. Crece en setos y en los linderos de los bosques. También se cultiva en jardín. Las hojas se recolectan en primavera.
PARTES UTILIZADAS Hojas.
COMPONENTES Contiene alrededor del 7% de alcaloides indólicos (entre ellos vincamina, vincina y vincaminina), un alcaloide bisindólico (vincarubina) y taninos. La vincamina aumenta el riego sanguíneo y el suministro de oxígeno al cerebro.
HISTORIA Y TRADICIÓN En su *Herbarium*, el romano Apuleyo (siglo II d.C.) explicaba las virtudes de la vincapervinca «contra enfermedades diabólicas y posesiones demoníacas y contra serpientes y bestias salvajes». También cuenta el ritual seguido para recolectar la hierba: «Así arrancarás esta planta, diciendo "Te suplico *vinca pervinca*, tú que tienes tantas cualidades útiles... arrópame para que esté escudado y siempre sea próspero y no me dañen los venenos ni el agua". Cuando arranques esta planta estarás limpio de toda impureza y la recogerás con luna de nueve noches»
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se emplea como astringente y antihemorrágica. Por su astringencia es útil en enjuagues para la inflamación de garganta, gingivitis y úlceras bucales. Por su capacidad para taponar heridas, es eficaz para hemorragias internas, menstruación excesiva y hemorragias nasales. Desde que se descubrió la vincamina en las hojas, se ha empleado para tratar la arteriosclerosis y la demencia debida a un riego sanguíneo insuficiente al cerebro.
ESPECIES RELACIONADAS La vincapervinca mayor (*V. major*) tiene también una actividad astringente similar. *Ver también* vicaria (*V. rosea, entrada siguiente*).
ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Vinca rosea
(Apocináceas)

VICARIA

DESCRIPCIÓN Perenne carnosa de hasta 80 cm de altura. Hojas ovales y lustrosas y flores de colores vivos, blanco o rojo, con cinco pétalos.
HÁBITAT Y CULTIVO Aunque es originaria de Madagascar, hoy es común en muchas zonas tropicales y subtropicales del mundo. Se cultiva con fines comerciales y como ornamental de jardín. La hierba y las raíces se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas, raíz.
COMPONENTES Contiene más de 70 alcaloides indólicos distintos, entre ellos vinblastina, vincristina, alstonina, ajmalicina, leurocristina y reserpina.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Esta planta se usa en Filipinas como remedio casero para la diabetes. En el Caribe, las flores se usan como colirio calmante.
INVESTIGACIÓN Su uso tradicional para tratar la diabetes ha llevado a realizar amplios estudios sobre sus propiedades. La vincristina y vinblastina son agentes anticancerosos muy fuertes y dos de los compuestos medicinales más importantes encontrados en plantas a lo largo de los últimos cuarenta años. La vincristina es un tratamiento convencional para la enfermedad de Hodgkin y la vinblastina para la leucemia infantil. Se ha demostrado que los extractos de esta planta bajan los niveles de azúcar en la sangre, pero los preparados simples de la planta pueden no ser eficaces.
ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional.

Viola odorata
(Violáceas)

VIOLETA

DESCRIPCIÓN Perenne rastrera de hasta 15 cm de altura. Hojas ovales y dentadas y flores muy atractivas de color violeta azulado o blanco con corola pentámera.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de la mayor parte de Europa y Asia. Es una planta común a orillas de los caminos y se encuentra también en setos y bosques. Las flores y hojas se recolectan en primavera y la raíz en otoño.
PARTES UTILIZADAS Flores, hojas, raíces.
COMPONENTES Contiene glicósidos fenólicos (entre ellos gaultherina), saponinas (myrosina y violina), flavonoides, un alcaloide (odoratina) y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la mitología clásica, la violeta se asociaba a la muerte pero los médicos clásicos la conocían también como emético eficaz y remedio para la tos. El herborista del siglo XVII Nicholas Culpeper afirmaba que «Todas las violetas son frías y húmedas mientras están frescas y verdes y se usan para refrescar todo tipo de calor o desarreglo térmico del cuerpo, tanto del interior como del exterior».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las flores y las hojas poseen una acción suave expectorante y demulcente y son ligeramente sudoríficas. Suelen usarse en infusión o jarabe para tratar tos, resfriados de pecho y catarro. En la herboristería británica se usan para tratar cáncer de mama y de estómago. La raíz es un expectorante más fuerte y, en dosis altas, emético.
ESPECIES RELACIONADAS La violeta de perro (*V. canina*) tiene aproximadamente los mismos usos. La china *V. yedoensis* se receta para bultos y tumores, paperas y abscesos. *Ver también V. tricolor, (entrada siguiente).*

Viola tricolor
(Violáceas)

PENSAMIENTO, TRINITARIA

DESCRIPCIÓN Anual, bianual o perenne de hasta 38 cm de altura. Hojas ovales lobuladas y hermosas flores de color amarillo, violeta y blanco.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa, norte de África y regiones templadas de Asia y está adaptado en América. Medra en muchos hábitats, desde zonas herbosas y montañosas hasta lugares costeros y también se cultiva en jardines. Las partes aéreas se recolectan en verano.
PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.
COMPONENTES Contiene flavonoides, salicilato de metilo, mucílago, gomas, resinas y una saponina.
HISTORIA Y TRADICIÓN K'Eogh escribió en su *Irish Herbal* de 1735 que estas flores «curan convulsiones en niños, limpian los pulmones y pecho y son muy buenas para las fiebres, inflamaciones internas y heridas».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES En la herboristería occidental se usa como planta



El PENSAMIENTO *crece silvestre en las regiones templadas y se cultiva mucho en los jardines.*

purificadora y se toma para afecciones de la piel como el eczema. En infusión es útil para lavar el prurito. Al ser expectorante, se usa para bronquitis y tosferina. Por su acción diurética, es buena para el reumatismo, la cistitis y la dificultad para orinar.
AUTOMEDICACIÓN **Urticaria.** p. 303.

Viscum album
(Lorantáceas)
MUÉRDAGO

DESCRIPCIÓN Arbusto parásito siempreverde que forma matas de hasta 3 m de ancho en los árboles donde se desarrolla. Tiene hojas estrechas y duras, flores formando racimos de tres y bayas blancas, redondeadas y pegajosas.



El MUÉRDAGO fue la rama dorada que salvó al legendario Eneas del mundo de los muertos.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de Europa y norte de Asia y crece en árboles huéspedes, especialmente manzanos (especies de *Malus*). Se recolecta en otoño.
PARTES UTILIZADAS Hojas, ramas y bayas.
COMPONENTES Contiene glicoproteínas, polipéptidos (viscotoxinas), flavonoides, ácido cafeico y otros, lignanos, acetilcolina y, en las bayas, polisacáridos.
Las viscotoxinas inhiben los tumores y favorecen la resistencia inmunológica.
HISTORIA Y TRADICIÓN En la mitología escandinava, se usó una rama de muérdago para matar a Balder, el dios de la paz. Esta planta se confió entonces a la diosa del amor por lo que se hizo obligatorio besarse bajo sus ramas.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa principalmente para bajar la tensión sanguínea y el ritmo cardiaco, calmar la ansiedad y favorecer el sueño. En dosis pequeñas también alivia ataques de pánico, jaquecas, y aumenta la capacidad de concentración. Se receta también para tinnitus y epilepsia. Puede usarse para tratar la hiperactividad en niños. En la medicina antroposófica, los extractos de las bayas se inyectan para tratar el cáncer.
INVESTIGACIÓN Su eficacia como anticancerígeno ha sido sometida a una gran cantidad de estudios. No hay duda de que determinados componentes, especialmente las viscotoxinas, muestran una actividad anticancerosa, pero no está totalmente aceptado el valor de la planta completa en el tratamiento del cáncer.
ADVERTENCIAS El muérdago, especialmente las bayas, son sumamente tóxicos. Tomar sólo bajo control profesional.

Vitis vinifera
(Vitáceas)
VID COMÚN

DESCRIPCIÓN Trepadora caducifolia con tallos irregulares y erectos, zarcillos, hojas palmadas, ramilletes de flores pequeñas de color verde claro y racimos de frutos (uvas) de color variable, de verde a negro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria del sur de Europa y oeste de Asia y se cultiva en regiones de clima templado o cálido de todo el mundo por su fruto y su producto, el vino. Las hojas se recolectan en verano, el fruto en otoño.
PARTES UTILIZADAS Hojas, fruto, savia.
COMPONENTES La vid contiene flavonoides, taninos tartratos, inositol, carotenos, colina y azúcares. El fruto contiene ácido tartárico y ácido málico, azúcares, pectina, tanino, glicósidos de flavonas, antocianinas (en las hojas rojas y las uvas rojas), vitaminas A, B1, B2 y C y minerales. Las antocianinas reducen la permeabilidad de los capilares.
HISTORIA Y TRADICIÓN Nicholas Culpeper, en 1652, recomendaba las uvas como enjuague bucal: «las cenizas de quemar las ramas hacen que los dientes negros como el carbón sean tan blancos como la nieve, si se restriegan cada mañana con ella. Es un árbol de sol garboso muy acorde con el cuerpo humano y por esta razón el vino es el más cordial de entre los vegetales».
USOS Y EFECTOS MEDICINALES Las hojas de la vid, en especial las rojas, son astringentes y antiinflamatorias. Se toman en infusión para tratar la diarrea, menstruación excesiva y hemorragia uterina, en enjuague para úlceras bucales y como ducha para secreciones vaginales. Las hojas y las uvas rojas son buenas para tratar las varices, hemorroides y capilares frágiles. La savia de las ramas se emplea en colirios. Las uvas son nutritivas y algo laxantes y ayudan al organismo durante la enfermedad, en especial del tracto gastrointestinal y el hígado. El contenido de nutrientes de las uvas es muy parecido al del plasma sanguíneo por lo que se recomiendan ayunos tomando sólo uvas para desintoxicar. El fruto seco (pasa) es suavemente expectorante y emoliente con un ligero efecto calmante de la tos. El vinagre de vino es astringente, refrescante y calmante para la piel.



Las UVAS son muy nutritivas y, junto con las hojas, se toman para tratar las varices.

Ziziphus jujuba
(Ramnáceas)
AZUFAIFO, DA ZAO (CHINO)

DESCRIPCIÓN Árbol caducifolio espinoso de unos 8 m de altura. Hojas profundamente dentadas y oblongas. Ramilletes de pequeñas flores amarillo verdosas y fruto oval marrón rojizo o negro.
HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de China, Japón y sureste de Asia y se cultiva mucho en regiones tropicales y subtropicales de Asia y el Mediterráneo. El fruto se recolecta al principio del otoño.
PARTES UTILIZADAS Fruto (azufaifa).
COMPONENTES Contiene saponinas, flavonoides, azúcares, mucílago, vitaminas A, B2 y C y calcio, fósforo y hierro.
HISTORIA Y TRADICIÓN Se ha usado en la herboristería China al menos desde hace dos mil quinientos años. Tiene un sabor dulce y agradable y un alto valor nutritivo. Se menciona en el *Clásico de las Odas*, una antología china de poesía del siglo VI a.C.
USOS Y EFECTOS MEDICINALES La azufaifa es un fruto delicioso además de remedio eficaz. Ayuda a ganar peso, mejora la fuerza muscular y aumenta el vigor. En la medicina china se receta como tónico *qi* para fortalecer la función del hígado. Es un antialérgico y sedante suave que se da para disminuir la irritabilidad y desazón. Se usa también para mejorar el sabor de las prescripciones desagradables.
INVESTIGACIÓN En Japón se ha demostrado que aumenta la resistencia del sistema inmunológico. En China, animales de laboratorio alimentados con un cocimiento de azufaifas ganaron peso y mejoraron su resistencia. En un estudio clínico se dieron azufaifas, cacahuetes y azúcar moreno a doce pacientes cada noche. Cuatro semanas después, su función hepática había mejorado.
ESPECIES RELACIONADAS *Z. spinosa* es sedante y se usa en la medicina china para alimentar el corazón y calmar el ánimo.



HIERBAS MEDICINALES PARA USO DOMÉSTICO

Las hierbas medicinales se han utilizado desde los tiempos más remotos; forman parte de nuestro patrimonio natural y médico. Además pueden proporcionar una enorme satisfacción a quien las cultiva, cosecha y procesa para su utilización en el hogar. Usando el sentido común y teniéndoles el mismo respeto que a cualquier otro medicamento, las plantas medicinales pueden mejorar la salud. Esta sección ofrece consejos prácticos para el cultivo e instrucciones paso a paso para preparar y utilizar remedios vegetales para una gran variedad de afecciones comunes, desde alergias y desórdenes digestivos hasta problemas dermatológicos, artritis y dolencias derivadas del estrés.



El cultivo de las plantas medicinales

Cultivar plantas medicinales exige más tiempo que comprarlas, pero va acompañado del incomparable placer de producir uno mismo sus propios medicamentos. Muchas hierbas son fáciles de cuidar y medran en interiores, junto a una ventana o en el jardín. Pueden ser durante todo el año una fuente de remedios frescos y de olor agradable.

El jardín de las plantas medicinales

Proyectar un jardín de hierbas depende de una serie de factores como el espacio disponible, emplazamiento, suelo y clima. Como punto de partida, en la tabla de abajo se enumeran las diez hierbas medicinales más comunes y útiles y se dan las condiciones para cultivarlas en climas templados. Algunas, como el tomillo (*Thymus vulgaris* p. 142) y la salvia (*Salvia officinalis*, p. 130), se pueden cultivar en interiores. Hay otra serie de hierbas, como la manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), el pie de león (*Alchemilla vulgaris*, p. 161) y el espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107), que también crecen bien en condiciones templadas y que vale la pena cultivar. En un vivero le solucionarán sus dudas sobre el cuidado de las plantas o las especies más idóneas.

Plantas en jardines

Escoja un repertorio de plantas resistentes que puedan aclimatarse sin problemas y que produzcan mucho follaje que pueda ser cosechado. Siembre las variedades exóticas o las menos resistentes en zonas protegidas y luminosas o en recipientes.

Plantas en recipientes

Muchas plantas medicinales como la menta (*Mentha x piperita*, p. 112) o el laurel (*Laurus nobilis*, p. 224) se pueden cultivar en macetas, cestas colgantes o jardineras. Hay que tener cuidado para evitar que se seque excesivamente la tierra o que el recipiente llegue a ser demasiado pequeño para las raíces. Durante el invierno, las plantas menos resistentes deben trasladarse a zonas protegidas o al interior.

Plantas bajo cubierto

La jardinería de interior brinda la oportunidad de cultivar especies inusuales. Utilice un invernadero para plantas exóticas, como el cerillo oloroso (*Cymbopogon citratus*, p. 196), para uso medicinal y culinario, además de las plantas de exterior recién germinadas. Las plantas delicadas, como la albahaca sagrada (*Ocimum sanctum*, p. 114) medran en interiores. Algunas plantas de interior, como el áloe (*Aloe vera*, p. 57) ofrecen la ventaja adicional de absorber los productos contaminantes del aire.

Compra de hierbas medicinales

Los buenos viveros son el mejor lugar para comprar las hierbas cuando se requieren determinadas variedades o especies. Debe saber claramente las plantas que desea antes de ir al vivero. Para uso medicinal, adquiera las variedades medicinales normales y no las mejoradas u ornamentales.

Cultivo

Recuerde los siguientes consejos cuando proyecte el jardín y escoja las hierbas.

Emplazamiento

La mayoría de las plantas medicinales prefieren un emplazamiento soleado con suelo relativamente bien drenado. Es posible mejorar el sitio, por ejemplo sembrando setos para proteger del viento. Escoja rincones protegidos y soleados para hierbas delicadas o semirresistentes y evite plantar en tierra que anteriormente se usara con fines industriales, que puede estar contaminada.

Temperatura

Algunas plantas toleran sólo unas gamas de temperaturas muy concretas y muchas, como el romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125), no sobreviven a heladas fuertes o reiteradas. Las plantas delicadas o semirresistentes deben ser protegidas del viento, ya que éste hace bajar mucho la temperatura. La primavera es el mejor momento para plantar la mayoría de las hierbas. Trasladar las plantas subtropicales a un invernadero o un lugar interior no muy caliente puede ser la única manera de mantenerlas durante el invierno. Otras hierbas pueden medrar todo el año en interiores, en rincones cálidos y soleados.

Suelo

Los suelos varían mucho en función de su proporción de arena, limo y arcilla. Los suelos arenosos se drenan con facilidad pero requieren nutrientes, mientras que los arcillosos se pueden saturar de agua y necesitar drenaje.

Poda

Se podan las plantas para eliminar ramas muertas y mejorar su forma, tamaño y cualidad de su follaje. Es una actividad muy importante que se ha de hacer correctamente para beneficiar a la planta. Es necesario comprobar el mejor tiempo de poda para cada planta. La eliminación de ramas muertas favorece el

Plantas útiles que puede cultivar

Plantas	Cuándo plantar	Método de propagación	Condiciones y cuidados	Usos medicinales
Áloe (*Aloe vera*, p. 57)	Primavera/otoño	Vástagos	■ Interior soleado; trasplantar según necesidades; no regar demasiado	■ Gel fresco para quemaduras y heridas leves.
Consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136)	Primavera/otoño	Semilla/división	■ Lugar cálido y soleado; suelo húmedo	■ Ungüento o emplasto para contusiones o magulladuras (usar sólo la hoja)
Matricaria (*Tanacetum parthenium*, p. 139)	Primavera/otoño	Semillas/esquejes/división	■ Suelo rocoso bien drenado, o seco, al sol	■ Hoja seca o fresca para jaquecas y migrañas
Melisa (*Melissa officinalis*, p. 111)	Primavera/otoño	Semillas/esquejes/división	■ Suelo húmedo al sol; recortar después de la floración	■ Infusión para la ansiedad, el insomnio o la indigestión nerviosa; loción para el herpes labial
Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 70)	Primavera/otoño	Semilla	■ Suelo bien drenado a pleno sol; eliminar las cabezas de flor muertas	■ Crema para los cortes, eccemas, inflamación de piel; infusión para infecciones fúngicas
Menta (*Mentha x piperita*, p. 112)	Primavera/otoño	Esquejes/división	■ Sitio soleado pero húmedo; no dejar que se seque la tierra excesivamente	■ Infusión para la indigestión y las jaquecas; loción para el picor de piel.
Romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125)	Primavera/otoño	Semilla/división	■ Sitio soleado y protegido. Cubrir en invierno	■ Infusión como tónico estimulante de los nervios y para la digestión débil
Salvia (*Salvia officinalis*, p. 130)	Primavera/otoño	Semillas/esquejes/división	■ Lugar bien drenado o seco, soleado y protegido	■ Infusión para irritación de garganta, úlceras bucales y encías
Hierba Hipérico (*Hypericum perforatum*, p. 104)	Primavera/otoño	Semillas/división	■ Suelo bien drenado o seco; sitio soleado o con sombra parcial	■ Tintura para depresión o menopausia, en aceite es antiséptico y cicatrizante.
Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)	Primavera/otoño	Semillas/esquejes/división	■ Suelo bien drenado, quizá necesite una capa de grava; lugar soleado	■ Infusión para tos, resfriados, infecciones de pecho; loción para infecciones fúngicas.



Además de ser un rincón lleno de deliciosos colores y aromas, ***un jardín de hierbas*** *es una fuente de plantas frescas para usos medicinales y culinarios.*

crecimiento nuevo, sobre todo en los arbustos. La poda y limpieza regular del jardín también reduce las plagas y enfermedades.

Riego

Regar bien después de plantar y después, si se necesita, una vez por semana (no un poco diariamente) por la mañana o a la caída de la tarde. No regar demasiado; hay plantas que producen sus componentes medicinales en condiciones secas. Las plantas de maceta secas deben regarse bien antes de plantar.

Desbrozado y abonado

Es necesario desbrozar, ya que las hierbas malas compiten con las otras plantas por los nutrientes y el agua. Mantenga los cuadros y recipientes libres de malas hierbas. La mayoría de estas plantas no debe abonarse o fertilizarse con compost, ya que eso tiende a reducir su potencia medicinal. Sin embargo, los suelos arenosos sí deben enriquecerse con un fertilizante de buena calidad.

Plagas y enfermedades

Utilice sólo métodos orgánicos contra las plagas, enfermedades e insectos. La *greenfly* se puede erradicar con agua jabonosa o agua en la que se hayan sumergido pieles de ajo durante dos días. Separar las plantas infectadas para evitar el contagio.

Métodos de propagación

Hay una gran variedad de métodos de propagación. Escoja el más adecuado en cada caso. Prepare el suelo con antelación, considerando las necesidades concretas de la planta, el tipo de suelo, el emplazamiento, la época del año y el tamaño máximo que alcanzará.

Semillas

Las semillas se pueden sembrar en recipientes o en el suelo con la tierra preparada. Es importante planificar el tiempo de la siembra de modo que las plántulas puedan ser trasplantadas al exterior cuando el ambiente y el suelo estén suficientemente templados. Las anuales y bianuales se propagan por semilla sin dificultad y crecen con fuerza durante todo el verano. Compruebe los requisitos de germinación de las perennes antes de comprar semillas, ya que algunas variedades germinan con facilidad mientras que otras, como el ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*, p. 92), pueden presentar más dificultad.

Plantar semillas en recipientes



1 *Llenar una bandeja semillera con compost para semillas y regar bien. Esparcir las semillas. Tapar la bandeja con cristal o introducirla en una bolsa de plástico. Mantener en lugar templado a 21°.*



2 *Cuando hayan germinado, llenar con compost varias macetas. Recoger cuidadosamente una plántula, insertarla en un pequeño orificio en el compost y compactarlo. Regar a fondo. No dejar que se seque completamente.*

Esquejes

Se trata de uno de los métodos más comunes de propagación. Es adecuado para las perennes leñosas. Los esquejes se suelen tomar del tallo, aunque algunas plantas se pueden propagar por la raíz. Escoger una planta sana y joven y corte justo debajo de un nudo de una hoja o tallo, usando una cuchilla limpia y afilada. Retire las hojas más bajas y sumerja el tallo en un preparado de hormona de enraizamiento antes de insertar en un compost adecuado. La propagación por esquejes es muy difícil con ciertas plantas, de modo que conviene comprobar si es el método adecuado antes de intentarlo.

División de raíces

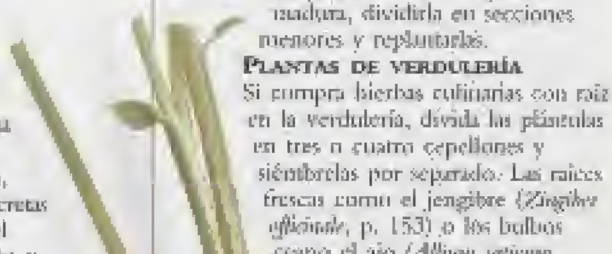
Se trata de una forma sencilla de propagar las plantas a partir de un cepellón. Las herbáceas que florecen en primavera deben dividirse en otoño y las que florecen en otoño, en primavera. Extraer cuidadosamente una planta madura, dividirla en secciones menores y replantarlas.

Plantas de verdulería

Si compra hierbas culinarias con raíz en la verdulería, divida las plántulas en tres o cuatro cepellones y siémbrelas por separado. Las raíces frescas como el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) o los bulbos como el ajo (*Allium sativum*, p. 56) se pueden sembrar en macetas o en el suelo con la tierra preparada, si la temperatura es adecuada.

Acodos

La propagación por acodos consiste en hacer que un brote o tallo eche raíces por medio de realizar un pequeño corte en su parte baja y enterrarlo, dejando que asome la punta. Cuando eche



Raíz fresca de jengibre; *echa muchos brotes nuevos si se siembra en compost húmedo a más de 21°.*

raíces, trasplantar en maceta. El acodado múltiple es apropiado para plantas leñosas como la salvia (*Salvia officinalis*, p. 130): hacer un montón de tierra bien drenada en la base de la planta y cuando los tallos echen nuevas raíces, separarlas y trasplantarlas en maceta.

Vástagos

Los vástagos se producen en la mayoría de las plantas bulbosas, como el ajo (*Allium sativum*, p. 56). Se pueden desprender durante el período de latencia y replantar.

Recolección y procesado

Aunque hay algunas plantas que se pueden cultivar en cualquier momento, la mayoría tiene una época de crecimiento y han de ser cosechadas para utilizarse en seguida o conservarse para su uso posterior. Para el tiempo de recolección, ver la entrada de cada planta en las pp. 54-281. Deben procesarse rápidamente para evitar su deterioro y garantizar su acción medicinal. Recoja sólo plantas sanas, libres de plagas, huellas de insectos o contaminación.

Recolección de plantas silvestres

Las plantas silvestres brindan una fuente natural y gratuita de remedios y dan la satisfacción de recolectarlas a la usanza tradicional. Además, los componentes activos suelen estar más concentrados en las plantas silvestres, ya que es muy probable que estén creciendo en su entorno preferido.

Identificación

La identificación correcta es esencial. Utilice una guía de plantas o flores silvestres, ya que muchas se pueden confundir entre sí. Cuando tenga dudas, no la recoja; el resultado de un error de identificación puede ser el envenenamiento.

Factores ecológicos y legales

Si bien las especies comunes, como la ortiga (*Urtica dioica*, p. 145), se pueden recoger sin problemas, hay otras que tienen grandes presiones por falta de un hábitat adecuado. En muchos países es ilegal arrancar de raíz cualquier planta silvestre y algunas especies están protegidas. En el caso de otras, como la helonias (*Chamaelirium luteum*, p. 75) o la genciana (*Gentiana lutea*, p. 97), su recolección reduce sus probabilidades de supervivencia futura, aunque esté permitida en ciertos países. *Nunca recoja plantas inusuales o escasas, incluso si abundan localmente. Nunca recoja más de lo que va a utilizar. No recolecte corteza en zonas silvestres.* Antes de recolectar, considere el lugar donde crece la planta, por si pudiera estar contaminada. No recoja junto a las carreteras, cerca de fábricas o donde se haya fumigado. Lo ideal es que esté familiarizado con el lugar donde recoge las hierbas y conozca los riesgos de contaminación.

Recolección en su propio jardín

Las hierbas cultivadas son una fuente de materiales frescos en un entorno controlado. En el jardín, la recolección se puede combinar con la poda para eliminar brotes no deseados y fomentar el crecimiento del follaje. Corte las perennes con cuidado para que puedan brotar de nuevo. Algunas plantas medicinales, como la melisa (*Melissa officinalis*, p. 111), dan dos o más cosechas por año.



El ajo de oso se puede encontrar a la sombra en bosques húmedos. El bulbo y las partes aéreas se cosechan a principios del verano por sus propiedades antibióticas y cicatrizantes.

Consejos generales

La recolección de hierbas medicinales requiere una planificación cuidadosa si han de procesarse en condiciones óptimas y con suficiente rapidez para conservar sus componentes activos.

Utensilios

Si es posible, use una bandeja de madera o una cesta abierta. Esto impide que las plantas se magullen o deterioren. En zonas silvestres, puede ser mejor una mochila que no sea de nailon o un saco de lona. Lleve una guía de plantas para ayudarle a identificarlas.

Haga siempre los cortes con una cuchilla o tijeras con buen filo, para reducir el daño a la planta. Intente tocar las plantas lo menos posible. Use guantes protectores si recoge plantas espinosas o alergénicas, como la ruda (*Ruta graveolens*, p. 262).

En qué fijarse

Recoja material de plantas sanas que estén libres de plagas, huellas de insectos y, en el caso de plantas silvestres, contaminación. Es importante desechar las que estén dañadas, ya que pueden provocar enfermedades o deteriorar las plantas secas. No mezcle los materiales que recoja, para evitar errores de identificación.

Cuándo recolectar

Recoja las hierbas en tiempo seco, de preferencia en una mañana soleada después de que se haya evaporado el rocío. La recolección en las mejores condiciones climáticas y cuando la planta esté plenamente madura garantiza que la concentración de componentes activos será óptima. A menos que se indique lo contrario en las entradas sobre plantas concretas en las pp. 54-281, el mejor tiempo para recoger las hojas es cuando se abren, en primavera o verano; las flores, cuando empiezan a abrirse; los frutos y bayas, en el momento de madurar; y las raíces, en otoño, cuando la vitalidad de la planta se repliega al subsuelo. La corteza se tiene que recolectar con mucho cuidado si el árbol o arbusto ha de sobrevivir; normalmente conviene recogerla en primavera u otoño.

La parte correcta

En muchos casos, distintas partes de una misma planta, por ejemplo hojas y semillas, pueden tener efectos distintos. Asegúrese de que recolecta la parte adecuada para sus propósitos.

Procesar rápidamente

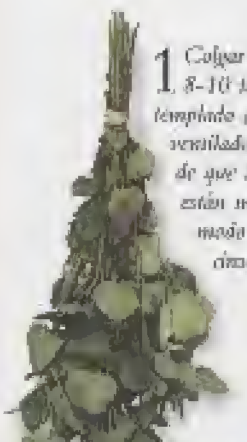
Recoja sólo el material que vaya a poder usar o procesar inmediatamente. Las plantas frescas, sobre todo las flores y hojas tiernas, se deterioran muy rápidamente y esto muchas veces afecta a los componentes activos. En especial las hierbas aromáticas, que dejan su olor en el aire o en la piel, pueden perder sus aceites volátiles en cuestión de horas. Las hojas para ensaladas y las hierbas culinarias deben comerse en seguida para aprovechar al máximo sus nutrientes, aunque pueden almacenarse unos días en el frigorífico en una bolsa de plástico llena de aire.

Procesado

Las hierbas se pueden conservar de varias maneras. La más sencilla es secarlas al aire o en el horno. Un lugar templado y seco, por ejemplo un armario con ventilación, es ideal. Use papel limpio, no periódicos, para secar las plantas. Las hierbas secas se pueden guardar durante muchos meses en un tarro de cristal oscuro o en una bolsa de papel de estraza (ver p. 288).

Partes aéreas

Éstas incluyen todas las partes de la planta que crecen por encima del suelo: tallos, hojas, flores, bayas y semillas. Los tallos normalmente se cortan a 5-10 cm del suelo poco tiempo después del comienzo de la floración, el momento en que concentra todos sus recursos en el crecimiento. Las perennes pueden cortarse a una altura mayor, para favorecer el nuevo crecimiento. Retirar y secar por separado las flores y hojas grandes; las más pequeñas pueden secarse en el tallo.



1 *Colgar ramilletes de unos 8-10 tallos en un lugar templado (pero no caliente), bien ventilado y oscuro. Asegúrese de que los tallos y hojas no están muy apretados, de modo que el aire pueda circular libremente.*



2 *Cuando estén quebradizos pero no completamente secos, separe de los tallos las ramas, hojas, flores y semillas por medio de frotar sobre una hoja grande de papel.*



3 *Vierta el material cuidadosamente en un tarro de cristal oscuro con cierre hermético o una bolsa de papel de estraza.*

Flores grandes

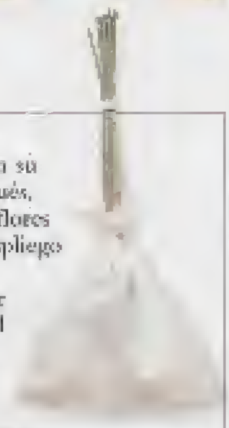
La mayoría de las veces, las flores se recogen justo después de la floración, normalmente en primavera o verano. En ocasiones sólo se usan ciertas partes de la flor, como los pétalos de la caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), mientras que otras flores se usan enteras.



1 *Separe las flores grandes de su tallo y límpielas de insectos o tierra. Colóquelas sobre papel absorbente en un lugar seco, dejando espacio entre ellas para que el aire circule.*



2 *Cuando estén secas, guárdelas en una bolsa de papel o un tarro de cristal oscuro. Retire los pétalos de la caléndula de la parte central antes de almacenar.*



Flores pequeñas

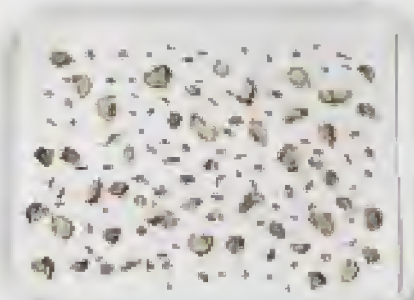
Pueden recogerse con su tallo y separarse después. Colgar invertidas las flores pequeñas, como el espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107), en el interior de una bolsa de papel o sobre una bandeja (ver semillas, abajo).

Raíces, rizomas, tubérculos y bulbos

Las partes subterráneas de la planta se suelen recoger en otoño después de que las partes aéreas se han secado o se han hecho inactivas y antes de que el suelo se empape o congele. Muchas raíces también se pueden recoger al principio de la primavera antes de que pierda toda su vitalidad a favor de las partes aéreas. Escarbar profundamente alrededor de la raíz y extraerla con cuidado. Algunas raíces primarias son muy difíciles de sacar del todo. Extraer la parte necesaria y volver a enterrar el resto.



1 *Sacudir los restos de tierra pegados a la raíz y lavar a fondo en agua tibia. Eliminar cualquier raíz secundaria no deseada y las partes dañadas. Cortar en trozos pequeños con un cuchillo afilado.*



2 *Extender los trozos sobre una bandeja cubierta con papel absorbente. Introducir en un horno templado, apagado; dejar 2-3 horas, con la puerta abierta. Dejar secar en un lugar templado.*

Frutos y bayas

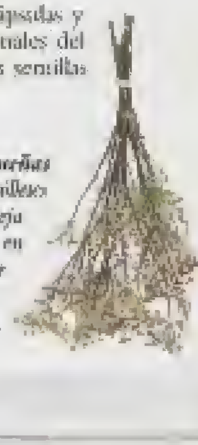
Recoja los frutos y bayas a principios del otoño, cuando estén maduros pero aún firmes. Si se dejan madurar demasiado, pueden no secarse correctamente. Se pueden recolectar por separado o en racimos.



Coloque las bayas *o frutos sobre papel absorbente en bandejas. Introducir en un horno templado, apagado; dejar de tres a cuatro horas, con la puerta abierta. Poner en un lugar seco, templado y oscuro. Darles la vuelta ocasionalmente. Desechar las piezas con moho.*

Semillas

Recolecte las vainas, cápsulas y pedúnculos florales a finales del verano antes de que las semillas hayan sido dispersadas.



Para semillas muy pequeñas *colgar las cabezuelas en ramilletes invertidos sobre una bandeja cubierta de papel o poner en una bolsa de papel. Dejar que sequen y sacudir suavemente. Las semillas de mayor tamaño se retiran a mano cuando están secas.*

Savia y gel
Recoja la savia, exclusivamente en su propio jardín, en primavera cuando sube o en otoño cuando desciende. Los árboles como el abedul común (*Betula pendula*, p. 176) producen enormes cantidades de savia aunque si se extrae se reduce su vitalidad. Hacer un orificio profundo en el tronco, hasta no más de un cuarto del diámetro del árbol, y coloque un recipiente debajo. En primavera, se pueden producir varios litros de savia, pero es esencial tapar el orificio con resina o masilla para madera después de extraer aproximadamente un litro: Recolectar los líquidos lechosos o látex de plantas como el diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140) exprimiendo los tallos sobre un recipiente. Utilice guantes, ya que el látex y la savia pueden ser corrosivos. El gel del áloe (*Aloe vera*, p. 57) se extrae raspando después de romper la hoja a lo largo (*ver* abajo).



1 *Rasgue cuidadosamente una hoja de áloe a lo largo con las manos y separe los bordes para aplanarla.*



2 *Raspe el interior con el borde romo de un cuchillo. Utilice el gel inmediatamente, puesto que no puede conservarse.*

Corteza
Sólo debe recolectar la corteza de sus propios arbustos o árboles. Existe el peligro de perder la planta entera si se le quita demasiada corteza o si se retira una banda alrededor de toda la circunferencia. Es mucho mejor recoger la corteza de las ramas periféricas que entonces podrán podarse. La corteza debe recogerse en otoño, cuando la savia desciende. Limpiarla de insectos, liquen y musgo, cortarla en trozos pequeños y secar en una bandeja.

Otras formas de preservar las plantas

Además de secarlas al aire, hay otras formas de conservar la acción medicinal de las plantas.

Deshumidificar
Una forma eficaz pero costosa de secar las hierbas es con un deshumidificador, que literalmente absorbe la humedad de la planta. Debe ponerse en una habitación pequeña, lo más hermética posible. Las plantas se cuelgan en ramilletes sueltos o se ponen sobre bandejas de tela metálica. El secado es muy rápido y puesto que no se aplica calor, se produce poco deterioro.

Congelación
La congelación conserva el sabor y color, pero es más apropiada para las hierbas culinarias que para las medicinales. Las ramitas enteras de plantas como el perejil (*Petroselinum crispum*, p. 244) o la salvia (*Salvia officinalis*, p. 130) pueden congelarse en bolsas de plástico. No hace falta descongelar antes de utilizarlas, ya que las hojas se desmenuzan fácilmente congeladas. La álsine (*Stellaria media*, p. 270), que es útil como remedio tópico para afecciones dermatológicas, también puede conservarse congelada. El jugo de las plantas (*ver* p. 296) se puede congelar en cubitos y descongelarse cuando se vaya a usar.

Microondas
Es posible secar las hierbas en un horno microondas. Las partes cortadas deben distribuirse sobre papel de cocina. Seguir las indicaciones de temperatura del fabricante. Aunque puede tardar 2-3 minutos; conviene revisar cada 30 segundos, reorganizando las plantas para que el secado sea uniforme.

Comprar hierbas secas

Normalmente se pueden adquirir hierbas secas en cualquier herbolario e incluso por correo. Comprarlas en un establecimiento es lo más cómodo, ya que se pueden examinar antes. Por otro lado, los servicios de venta por correo mueven un mayor volumen y por tanto pueden ofrecer hierbas de mayor calidad y más frescas. Para conseguir la máxima eficacia es esencial usar productos de buena calidad. Compare distintos proveedores y considere los siguientes aspectos antes de comprar:

- Las hierbas no deben almacenarse en tarros de cristal incoloro y no les debe dar el sol, lo que causaría oxidación, afectando su eficacia.
- Las hierbas aromáticas de alta calidad tienen un aroma y sabor marcado.
- Busque indicios de deterioro por técnicas deficientes de secado o de adulteración. Esto a veces se puede detectar por la inclusión de otro tipo de hierba no medicinal en el tarro.
- Las hierbas pierden su color con el tiempo. Busque material brillante, que haya sido bien secado y almacenado y que no sea demasiado viejo. Las flores de caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69) que sean de un color amarillo anaranjado vivo son, seguramente, de buena calidad. Si han estado en los estantes durante 18 meses, tendrán un aspecto apagado y pálido.



*Los **pétalos** de color brillante indican un alto contenido de componentes activos*

Almacenamiento de las hierbas

Es vital almacenar adecuadamente las hierbas secas o no durarán. Las ojas, flores, raíces y otras partes deben guardarse en recipientes de cristal oscuro con cierre hermético. También pueden conservarse en bolsas de papel de estraza que se han de mantener secas y alejadas de la luz. No son recomendables los recipientes de metal o plástico ya que podrían contaminar las hierbas. Si se almacenan en un lugar oscuro y fresco, las hierbas se pueden guardar durante unos doce meses desde su recolección. Si se congelan en bolsas de plástico, se pueden usar hasta seis meses después. Recuerde etiquetar los recipientes, indicando la planta, origen, concentración si se trata de un preparado y fecha de recolección. Vigile la presencia de insectos. Si esto sucediera, coloque todo el material afectado en una bolsa de plástico cerrada y tírelo. Esterilice el recipiente y revise el resto de las hierbas.



***Una bandeja para secar** se puede hacer cubriendo un bastidor de madera con tela metálica*

Preparación de remedios con hierbas

En el pasado, las hierbas medicinales se han usado como parte de una asombrosa variedad de preparados, desde infusiones, cociones y tinturas, hasta oximeles y elixires. En las siguientes páginas se dan instrucciones sencillas, paso a paso, para la elaboración de los preparados más comunes. La mayoría de los medicamentos a base de hierbas no son difíciles de preparar, pero pueden ser laboriosos. Si no tiene tiempo o los utensilios necesarios, lo mejor es comprar los remedios en una herboristería (ver *Productos comerciales*, p. 299).

Identificación
Antes de usar las plantas medicinales recogidas de zonas silvestres es indispensable identificarlas correctamente. Si tiene cualquier duda, no utilice la planta. La identificación errónea ha producido muchos casos de envenenamiento. Por ejemplo, es frecuente confundir las hojas de la digital (*Digitalis purpurea*, p. 199) con las de la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136).

Utensilios
Use cazos y ollas de cristal o acero inoxidable, cuchillos y espátulas de acero o madera y coladores de plástico o nylon. Una prensa de uvas es útil para hacer tinturas. No use utensilios de aluminio, ya que este elemento potencialmente tóxico es absorbido fácilmente por las hierbas.

Esterilización
Todos los utensilios deben esterilizarse durante al menos 30 minutos en una solución esterilizadora, como las que se usan para los biberones. Aclarar a fondo con agua hervida y secar en un horno caliente o lavar en un lavavajillas. La esterilización adecuada mantiene la higiene e impide que los remedios, sobre todo las cremas y jarabes, desarrollen moho.

Pesos y medidas
Para la mayoría de los fines bastan las báscula corrientes de cocina, aunque las electrónicas son más exactas que las mecánicas. Si resulta difícil pesar una cantidad pequeña, como 10 g, se puede pesar el doble, 20 g, y dividir en dos. Para los líquidos se puede usar una jarra de medir de cocina, aunque un recipiente para medir de cristal cilíndrico o recto es mucho más preciso. Las cantidades muy pequeñas de líquido se pueden medir en gotas (ver *Equivalencias de medidas*, a la derecha).

Almacenamiento
Los distintos preparados pueden conservarse durante periodos diferentes antes de que empiecen a perder sus propiedades medicinales. Las infusiones deben prepararse nuevas cada día, mientras que las cocciones han de consumirse antes de 48 horas. Guardar ambas en la nevera o en un lugar fresco. Las tinturas y otros preparados líquidos, como jarabes y aceites esenciales, deben ser guardados en botellas de cristal oscuro en un lugar fresco alejado de la luz solar y se pueden conservar durante meses o años. Conviene almacenar los ungüentos, cremas y cápsulas en tarros de cristal oscuro, aunque los recipientes de cristal también son aceptables. (Ver también *Almacenamiento de las hierbas*, p. 288.)

Equivalencias de medidas

1 ml	=	20 gotas
5 ml	=	1 cucharadita de café
10 ml	=	1 cucharadita de postre
20 ml	=	1 cuchara sopera
70 ml	=	1 copa de jerez
150 ml	=	1 vaso de vino

Nunca exceda la cantidad de hierbas a usar o la dosis recomendada. Aunque estas medidas son aproximadas, son suficientemente precisas para la mayoría de las necesidades y se usan en todo este libro. El número de gotas equivalente a 1 ml depende del cuentagotas. Esto se puede comprobar contando el número de gotas necesarias para llenar una cuchara de medir de 5 ml. En este libro se supone que 100 gotas equivalen a 5 ml.

El botiquín básico de primeros auxilios

Si añade remedios medicinales al botiquín de primeros auxilios de su casa, aumentará las opciones disponibles para usted y su familia en caso de accidente o enfermedad. Los trece remedios en este botiquín normalmente se pueden encontrar en farmacias o herboristerías. Además, algunos se pueden preparar en casa. Lea las *advertencias* sobre cualquier hierba antes de usarla.



Venda

Termómetro

Tiritas

Matricaria (*Tanacetum parthenium*, p. 139). Cápsulas para las jaquecas y migrañas

Olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 141). Polvo para la tos y los trastornos digestivos

Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90). Cápsulas para resfriados, gripes e infecciones

Espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107). Aceite esencial para las mordeduras y picaduras de insectos, quemaduras y jaquecas

Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110). Aceite esencial antiséptico y antifúngico

Valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146). Pastillas para el estrés y el insomnio

Consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136). Ungüento para golpes y torceduras. Ayuda a unir las fracturas

Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69). Crema para heridas leves o inflamadas, irritaciones y quemaduras del sol

Mirra (*Commiphora molmol*, p. 84). Tintura para irritaciones de garganta y boca

Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142). Jarabe para la tos, resfriados e infecciones del pecho

Avellano hamamelis (*Hamamelis virginiana*, p. 100). En agua destilada para las heridas y contusiones

Árnica (*Arnica montana*, p. 170). Crema para contusiones y dolores musculares

Ajo (*Allium sativum*, p. 56). Cápsulas para las infecciones. El aceite de las cápsulas, para el dolor de oídos

INFUSIONES

La infusión es la forma más sencilla de preparar las partes aéreas más delicadas de las plantas, sobre todo las hojas y flores, para su uso como medicamento o como bebida estimulante o relajante. Se hace con una sola hierba o con una combinación de varias y se puede beber fría o caliente.

CANTIDAD ESTÁNDAR

TAZA 1 cucharadita (2-3 g) de hierba (o mezcla de hierbas) seca o 2 cucharaditas (4-6 g) de fresca por taza de agua (esto es una dosis)

TETERA 20 g de hierba seca o 30 g de fresca por 500 ml de agua

DOSIFICACIÓN ESTÁNDAR

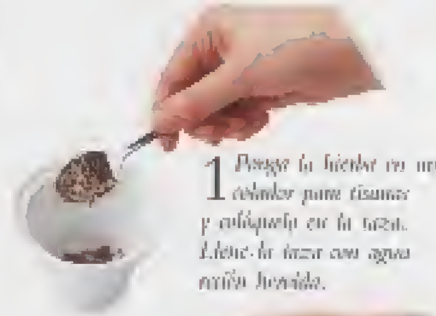
Tomar 3-4 dosis (500 ml) al día.

CONSERVACIÓN

Conserve en el frigorífico o en un sitio fresco, en una jarra cubierta, hasta 24 horas.

El valor medicinal de muchas hierbas reside sobre todo en sus aceites volátiles, que se dispersan en el aire si no se tapan. Éste es el caso de la manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76). Usar una tetera o, si se hace una cantidad pequeña, cubrir la taza con una tapa o un plato. Usar agua que apenas ha empezado a hervir.

Las infusiones populares, como la manzanilla, muchas veces se beben por su agradable sabor más que por su valor medicinal. Se pueden tomar con seguridad hasta 5 o 6 tazas al día. Sin embargo, otras hierbas como la milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54), marcadamente más fuertes, han de tomarse en dosis menores. Algunas, como la matricaria (*Tanacetum parthenium*, p. 139), son tan fuertes que no están indicadas para infusiones. Siempre debe comprobar la dosis recomendada y la cantidad de hierba a usar, ya que las infusiones tienen acción medicinal y pueden producir efectos no deseados en dosis incorrectas.



1 Ponga la hierba en un colador para tisanas y colóquelo en la taza. Llene la taza con agua recién hervida.



2 Cubra la taza con una tapa y deje reposar 5-10 minutos antes de retirar el colador. Añada una cucharadita de miel si lo desea.

INFUSIÓN EN TETERA

Caliente la tetera y a continuación añada la hierba. Vierta agua recién hervida, ponga la tapa y deje reposar durante 10 minutos. Vierta en una taza, con un colador. Añada una cucharadita de miel si lo desea.



COCIMIENTOS

Las raíces, corteza, ramas y bayas suelen requerir un tratamiento más fuerte que las hojas y flores para extraer los componentes medicinales. El cocimiento es dejar hervir en agua esas partes más duras. Los materiales, frescos o secos, deben cortarse o romperse en trozos pequeños antes de cocer. Al igual que las infusiones, pueden tomarse fríos o calientes.

CANTIDAD ESTÁNDAR

20 g de hierba (o mezcla de hierbas) seca o 40 de fresca por 750 ml de agua fría, reducida a unos 500 ml tras dejar hervir (equivalente a 3-4 dosis)

DOSIFICACIÓN ESTÁNDAR

Tomar 3-4 dosis (500 ml) al día.

CONSERVACIÓN

Conservar en una jarra cubierta en el frigorífico o un sitio fresco durante un máximo de 48 horas.

Los cocimientos normalmente se hacen con raíces, corteza y bayas, pero a veces se pueden incluir las hojas y las flores. Añadir estas partes más delicadas después de apagar el fuego, cuando la cocción ha dejado de hervir. Colar y utilizar según las necesidades.

COCIMIENTOS CHINOS

En la medicina tradicional china, los cocimientos son la principal forma de preparar los medicamentos vegetales. Muchas veces se usa una gran cantidad de la hierba o se deja que el agua se consuma hasta que queden sólo unos 200 ml; en ambos casos, el resultado es un líquido sumamente concentrado. Este proceso es útil para cortezas astringentes como la del babul (*Acacia arabica*, p. 156) y la del roble (*Quercus robur*, p. 258), que pueden usarse externamente para fortalecer las encías o tratar problemas de la piel. (No ingerir.)



1 Poner las hierbas en un cazo. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Dejar a fuego lento durante 20-30 minutos, hasta que el líquido se reduzca en un tercio.



2 Verter en una jarra a través de un colador. Servir la cantidad necesaria en una taza. Cubrir la jarra y conservar en un lugar fresco.

Tinturas

Las tinturas se hacen dejando la hierba a remojo en alcohol. Esto disuelve los componentes activos, lo que da a las tinturas una acción más potente que las infusiones y los cocimientos. Son cómodas de usar y duran hasta dos años. Se pueden hacer con una jarra y una bolsa para tamizar o con una prensa de vino. Aunque se usan más en la herboristería de origen europeo, es una técnica usada en todo el mundo.

Cantidad estándar

200 g de hierba seca o 300 g de fresca, cortada en trozos pequeños, por un litro de alcohol. Lo ideal es vodka con 35–40% de alcohol, aunque el ron disimula mejor el sabor desagradable o amargo de ciertas hierbas

Dosificación estándar

Tomar 5 ml (1 cucharadita) 2-3 veces al día, diluida en 25 ml de agua o zumo.

Conservación

Conservar en botellas esterilizadas de cristal oscuro, en un sitio fresco y seco hasta un máximo de dos años.

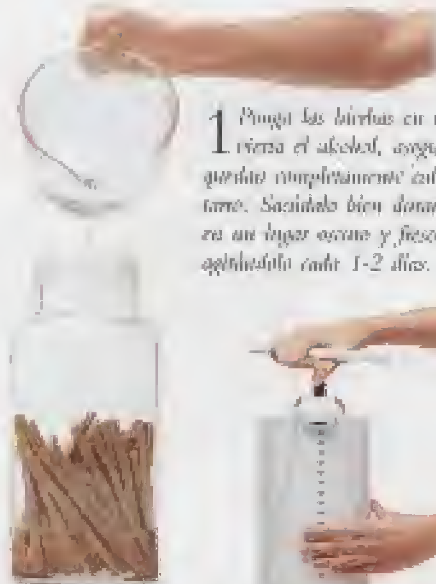
Las tinturas son preparados fuertes, de modo que hay que comprobar la dosis recomendada. Nunca use alcohol industrial, alcohol metílico o alcohol para friegas (isopropílico) en las tinturas.

Para reducir el contenido alcohólico

Hay ocasiones en que hace falta evitar las tinturas alcohólicas, por ejemplo durante el embarazo o con inflamación gástrica. Vierta 5 ml de tintura en un vaso de agua casi hirviendo y déjelo reposar durante 5 minutos; eso permite que se evapore el alcohol. Para hacer tinturas no alcohólicas, sustituya el alcohol con vinagre o glicerol.

Concentraciones

Las tinturas pueden tener distintas concentraciones, expresadas como proporciones; en el presente libro, se usa la proporción de 1 a 5 (1 parte de hierba por 5 de alcohol).



1 *Ponga las hierbas en un tarro de cristal limpio y vierta el alcohol, asegurándose de que las hierbas queden completamente cubiertas. Cierre y etiquete el tarro. Sacúdalo bien durante 1-2 minutos y consérvelo en un lugar oscuro y fresco durante 10-14 días, agitándolo cada 1-2 días.*



2 *Prepare la prensa de vino y fije en su interior una bolsa de muselina o de tejido de nylon. Vierta la mezcla. Recoja el líquido en una jarra.*



3 *Cierre la prensa lentamente para extraer el líquido restante hasta que deje de manar. Deseche las hierbas.*



4 *Vierta la tintura, por medio de un embudo, en botellas limpias de cristal oscuro. Ciérrelas con tapones de corcho o de rosca y etiquételas.*

Cápsulas y polvos

Las hierbas en polvo se toman con más facilidad en cápsulas, pero también se pueden espolvorear en los medicamentos o tomarse con agua. Externamente, se pueden aplicar a la piel como polvo o mezcladas con tinturas como emplasto (*ver* p. 294).

Cantidad estándar

Rellenar cápsulas de tamaño 00, con capacidad para 250 mg de polvo, aproximadamente

Dosificación estándar

Tomar 2-3 cápsulas dos veces al día

Conservación

Conservar en recipientes herméticos de cristal oscuro en sitio fresco hasta 3-4 meses

Las herboristerías son el mejor sitio para adquirir las hierbas en polvo. En términos generales, cuanto más fino es el polvo mejor suele ser la calidad. También se pueden comprar cápsulas de gelatina o vegetarianas en establecimientos especializados. El olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144) constituye una buena base para los emplastos (*ver* p. 294), y astringentes como el avellano de bruja (*Hamamelis virginiana*, p. 100) pueden aplicarse directamente para afecciones dermatológicas o en ungüento (*ver* p. 294) para hemorroides o varices.

Para elaborar las cápsulas



1 *Poner el polvo en un plato pequeño (o una bandeja para cápsulas) y recogerlo con las dos mitades de la cápsula, deslizándolas hasta juntarlas.*



2 *Cuando ambas mitades estén llenas de polvo, cerrarlas sin derramar su contenido; guardar las cápsulas.*

Vinos tónicos

Los vinos tónicos son una forma grata de tomar hierbas fortalecedoras y tónicas para aumentar la vitalidad y mejorar la digestión. No son estrictamente medicinales ni exclusivamente gratificantes. Su preparación es sencilla: se introducen hierbas tónicas, como la ajonjera de China (*A. sinensis*, p. 60), o amargas, como el abrótano macho (*Artemisia abrotanum*, p. 170), en vino tinto o blanco que se deja reposar durante varias semanas.

Cantidad estándar

100 g de hierbas tónicas frescas o 25 g de hierbas amargas secas y 1 litro de vino tinto o blanco

Dosificación estándar

Tomar una copita (70 ml) al día antes de una comida.

Conservación

Usar un recipiente de cerámica con un grifo en la base o un recipiente de cristal esterilizado. Conservar 3–4 meses; el vino debe cubrir las hierbas. Si las hierbas se ponen mohosas, desechar todo.

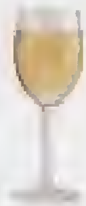
Una forma fácil y eficaz de preparar vino tónico es utilizando un recipiente de cerámica con un grifo que permita extraer el vino sin remover las hierbas. Se puede añadir vino periódicamente para mantener cubiertas las hierbas aunque con el tiempo su efecto tónico se verá reducido. Si se exponen al aire, las hierbas se pondrán mohosas y por tanto la ingestión del vino se hará peligrosa.

Vinos de hierbas

Los vinos de hierbas se hacen fermentando las hierbas de igual manera que el vino a partir de uvas. Con los utensilios adecuados es un proceso sencillo, pero la fermentación altera la actividad de las hierbas y reduce su valor medicinal.



1 *Colocar las hierbas en un recipiente grande o una barrica. Cubrirlas completamente con el vino. Cerrar bien, sacudir con cuidado y permitir que repose.*



2 *Dejar que el vino madure durante dos (o mejor seis) semanas. Extraer una dosis. Rellenar de vino regularmente.*

Jarabes

La miel y el azúcar sin refinar son conservantes eficaces y se pueden combinar con infusiones o cocimientos para hacer jarabes y tónicos. Presentan la ventaja adicional de calmar las mucosas, de modo que son un vehículo perfecto para los remedios para la tos o la garganta. Su sabor disimula el gusto desagradable de algunas hierbas, lo que es una ventaja adicional con niños.

Cantidad estándar

500 ml de infusión o cocimiento (ver p. 290) preparado durante el máximo tiempo posible (ver izquierda); 500 g de miel o azúcar sin refinar

Dosificación estándar

Tomar 5–10 ml (1–2 cucharaditas) 3 veces al día.

Conservación

Conservar en un lugar fresco en recipientes de cristal oscuro con tapones de corcho 6 meses.

Un jarabe se hace con partes iguales de infusión o cocimiento y de miel o azúcar sin refinar. Las infusiones o cocimientos para jarabes deben prepararse para aprovechar al máximo su acción medicinal; dejar reposar la infusión con las hierbas durante 15 minutos y mantener el cocimiento a fuego lento 30 minutos. Presionar las hierbas empapadas contra un colador para sacarles todo el líquido posible. Para aumentar la eficacia del jarabe también se le pueden añadir, cuando se haya enfriado, pequeñas cantidades de tintura sin diluir.

Jarabes de tinturas

Los jarabes también se hacen con tinturas en lugar de infusiones o cocimientos. Combinar 500 g de miel o azúcar sin refinar con 250 ml de agua. Calentar suavemente hasta que se haya disuelto totalmente la miel o el azúcar y la mezcla haya espesado. Retirar del fuego. Cuando se enfríe, añadir 1 parte de tintura o mezcla de tinturas, por 3 partes de jarabe. Envasar como se indica a la derecha.



1 *Poner la infusión en un cazo y añadir la miel o azúcar. Calentar, removiendo constantemente hasta que la miel o el azúcar se haya disuelto completamente y la mezcla tenga consistencia de jarabe. Retirar del fuego y dejar que enfríe.*



2 *Verter el jarabe por medio de un embudo en recipientes de cristal esterilizados y conservar en un lugar fresco y oscuro. Cerrar con tapones de corcho, ya que los jarabes tienden a fermentar y pueden estallar si se usan tapones de rosca.*

Infusión en aceite

La infusión en aceite permite extraer de las hierbas los ingredientes activos solubles en grasas. Las infusiones en caliente se preparan a fuego lento; las infusiones en frío se calientan al sol. Ambos tipos se pueden utilizar externamente para masajes o añadirse a cremas y ungüentos. La infusión en aceite no debe confundirse con el aceite esencial, que es un componente activo que está presente de forma natural en la planta y que tiene propiedades médicas específicas y un aroma propio. El aceite esencial se puede añadir a una infusión en aceite para aumentar su eficacia medicinal.

Cantidad estándar

250 g de hierba seca o 500 de fresca, con 750 ml de aceite de oliva, de girasol u otro aceite vegetal de buena calidad

Conservación

Conservar en botellas esterilizadas de cristal oscuro y cierre hermético hasta un año; para obtener los mejores resultados, usar antes de seis meses.

Infusiones en caliente

Aunque estos aceites se pueden conservar hasta un año, son más eficaces si se usan recién hechos. Si no los utiliza con mucha frecuencia, conviene hacer una cantidad menor que la estándar, adaptando la proporción de hierba al aceite. La prensa de vino se puede sustituir por una jarra; cuando se haya enfriado, exprima la bolsa de tamizar como se ilustra en la parte inferior de la página. Muchas hierbas son muy apropiadas para infusiones en caliente, sobre todo las del tipo del jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), la pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70) y la pimienta negra (*Piper nigrum*, p. 248). Estos aceites se pueden aplicar sobre la piel para aliviar el dolor reumático o artrítico, mejorar el flujo sanguíneo local y relajar los músculos. Otros aceites hechos en infusión caliente con plantas frondosas como la consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136) aceleran la cicatrización. El aceite de gordolobo (*Verbascum thapsus*, p. 279) se usa para los dolores u infecciones de oídos. El ungüento de alsine (*Stellaria media*, p. 270) se puede elaborar a partir de una infusión en aceite (ver p. 294).



1 *Mezclar las hierbas picadas y el aceite en un bol de cristal al baño maría. Cubrir y dejar a fuego lento durante 2-3 horas.*

2 *Retirar del calor y dejar enfriar. Verter en una bolsa de tamizar fijada en el interior de la prensa de vino o jarra. Recoger en una jarra el aceite colado y exprimir la bolsa.*

3 *Verter el aceite por medio de un embudo en botellas limpias de cristal oscuro, tapar bien y etiquetar.*

Infusiones en frío

La infusión en frío es un proceso lento que consiste en dejar reposar una jarra llena de aceite y hierbas durante varias semanas. El sol ayuda a que la planta suelte sus componentes. Es el método de infusión en aceite más apropiado para plantas frescas, sobre todo las partes más delicadas, como las flores. La hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p. 104), la caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69) y el meliloto (*Melilotus officinalis*, p. 232) son tres hierbas que se usan en infusión en frío. La hierba *Hyperico* es antiinflamatoria y analgésica y se puede aplicar tópicamente; para la úlcera péptica se ingiere (después de consultar a un profesional).
El aceite de oliva es especialmente idóneo para la infusión fría, ya que no suele ponerse rancio. La intensidad del sol y el tiempo que se deje reposar afectan la concentración de componentes medicinales. Para aumentar su potencia, añadir hierbas nuevas al aceite y repetir el proceso.



1 *Poner las hierbas en un tarro de cristal incoloro. Añadir aceite hasta que cubra completamente las hierbas. Tapar y agitar bien. Situar en un lugar soleado, como una ventana, y dejar reposar 2-6 semanas.*

2 *Verter la mezcla en una bolsa de tamizar fijada al interior de una jarra (o una prensa de vino). Dejar que el aceite se filtre.*

3 *Exprimir para extraer el resto del aceite. Guardar en botellas de cristal oscuro, etiquetar y almacenar. También se puede repetir todo el proceso añadiendo a este aceite más hierbas.*

UNGÜENTOS

Los ungüentos son aceites o grasas con hierbas y, a diferencia de las cremas, no contienen agua. Como resultado, forman una capa independiente sobre la piel. Protegen la piel de inflamaciones y lesiones y aportan a la zona afectada ingredientes medicinales, como aceites esenciales. Los ungüentos son útiles en afecciones como las hemorroides o cuando se necesita protección contra la humedad, como en los labios cortados y la irritación producida por los pañales.

CANTIDAD ESTÁNDAR

60 g de hierba seca (o mezcla de hierbas) o 150 g de fresca con 500 g de vaselina o parafina blanda

APLICACIÓN ESTÁNDAR

Aplicar una pequeña cantidad 3 veces al día

CONSERVACIÓN

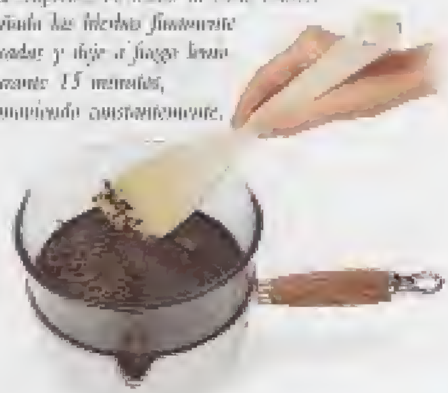
Conservar en tarros de cristal oscuro tapados, hasta 3 meses.

Hay distintas sustancias que sirven como base para los ungüentos. Las consistencias varían con los componentes y sus proporciones. La forma más sencilla de hacer un ungüento suave para uso universal es con vaselina o parafina blanda. (Abajo se dan otras alternativas a los aceites minerales.) La vaselina es impermeable y constituye una barrera protectora para la piel. Se puede añadir una sola hierba (finamente picada) o combinar varias, según las necesidades. También se puede mezclar el ungüento con aceite esencial justo antes de tamizarlo.

DIFERENTES CONSISTENCIAS

Un ungüento sólido y relativamente libre de grasa se extiende con facilidad y es útil para preparados como bálsamos para los labios. Para no usar aceites minerales, combinar en un recipiente de cristal al baño maría 140 g de aceite de coco con 120 g de cera de abeja y 100 g de hierba en polvo. Dejar a fuego lento durante 90 minutos. Colar y verter en tarros de cristal.

Un ungüento más fluido para afecciones como la urticaria se puede hacer combinando aceite de oliva con cera de abeja. Mezclar en un recipiente de cristal al baño maría, 60 g de cera de abeja, 500 ml de aceite de oliva y 120 g de hierba seca o 300 g de fresca. Cubrir y poner en un horno templado durante 3 horas. Colar y verter en tarros de cristal. Este ungüento también se puede hacer combinando 500 ml de aceite de infusión caliente (ver p. 293) con 60 g de cera fundida.



1 Funda la vaselina o cera en un recipiente de cristal al baño maría. Añada las hierbas finamente picadas y deje a fuego lento durante 15 minutos, removiendo constantemente.



2 Filtre la mezcla en una bolsa de tamizar fijada a la boca de una jarra con un cordón.



3 Con guantes de goma, exprima para extraer todo el líquido posible.



4 Rápidamente vierta el ungüento en tarros de cristal antes de que se solidifique. Coloque las tapas sin apretar. Cuando se enfríe, apriete las tapas y etiquete.

EMPLASTOS

Un emplasto es una mezcla de hierbas frescas, secas o en polvo que se aplica a un área afectada por una dolencia. Se usan para los dolores nerviosos o musculares, las torceduras y fracturas, así como para extraer pus de las heridas, úlceras o forúnculos infectados.

CANTIDAD ESTÁNDAR

Suficiente hierba para cubrir el área afectada

APLICACIÓN ESTÁNDAR

Aplicar un nuevo emplasto cada 2-3 horas. Repetir tantas veces como sea necesario.

Un emplasto de consuelda menor (*Prunella vulgaris*, p. 122) alivia el dolor de torceduras y fracturas, mientras que la hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*, p. 104) es útil con los dolores musculares o nerviosos.

FORÚNCULOS Y HERIDAS

El polvo del olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144) mezclado con tintura de caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69) o de mirra (*Commiphora molmol*, p. 84) constituye un emplasto útil para secar forúnculos o heridas con pus.



1 Calentar durante 2 minutos. Exprimir. Aplicar un poco de aceite en la zona afectada, para evitar que se pegue. Aplicar el emplasto caliente.



2 Sujetar bien con una gasa o tiras de algodón. Dejar un máximo de 3 horas, según la necesidad.

CREMAS

La elaboración de una crema exige una emulsión de aceite o grasa con agua. Si se hace apresuradamente los componentes se pueden separar. A diferencia de los ungüentos, las cremas penetran en la piel. Son refrescantes y calmantes; permiten que la piel respire y sude de forma natural. Por otro lado, se pueden deteriorar rápidamente y conviene conservarlas en el frigorífico en tarros oscuros y herméticos.

CANTIDAD ESTÁNDAR

30 g de hierba seca o 75 g de fresca, 150 g de cera emulsificante, 70 g de glicerina y 80 ml de agua

APLICACIÓN ESTÁNDAR

Frotar una pequeña cantidad en el área afectada 2-3 veces al día.

CONSERVACIÓN

Conservar en tarros herméticos de cristal oscuro en el frigorífico hasta 3 meses.

Se pueden añadir a la crema pequeñas cantidades de otros ingredientes, como tinturas, polvos o aceites esenciales, antes de envasarla. Si se incorpora 1 ml de un aceite esencial como el del árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110) a 100 ml de crema, se evita la formación de moho y se prolonga su duración. El mismo efecto se consigue con 5 ml de bórax. Otras recetas para crema incluyen infusiones, tinturas o aceites de infusión.



1 *Fundir la cera emulsificante en un recipiente de cristal al baño maría. Añadir glicerina, agua y hierbas, removiendo continuamente. Dejar 3 horas a fuego lento.*



2 *Pasar la mezcla por una prensa de vino o una bolsa para tamizar. Remover lenta y continuamente hasta que enfríe y solidifique.*



3 *Colocar la crema en tarros de cristal oscuro con un cuchillo o espátula. Cerrar bien y etiquetar. Conservar en el frigorífico y usar lo antes posible.*

COMPRESAS Y LOCIONES

Las lociones son preparados con base de agua, como infusiones, cocciones o tinturas diluidas, que se usan para bañar la piel inflamada o irritada. Las compresas son paños empapados en loción que se aplican sobre la piel. Las lociones y compresas son medios sencillos de aplicar las hierbas externamente y pueden ser muy eficaces para aliviar inflamaciones, contusiones y dolores, calmar jaquecas y controlar la fiebre.

CANTIDAD ESTÁNDAR DE LOCIÓN

500 ml de infusión o cocimiento ó 25 ml de tintura en 500 ml de agua

APLICACIÓN ESTÁNDAR DE COMPRESAS O LOCIONES

Aplicar la compresa o loción en frío o en caliente según se considere necesario.

CONSERVACIÓN

Conservar la loción en botes con tapa esterilizados en la nevera hasta 2 días.

Después de un accidente o una lesión deportiva, muchas veces se pueden reducir o evitar la hinchazón y los hematomas si se aplica rápidamente una compresa caliente, siempre que la piel no esté abierta. Las compresas frías son útiles para aliviar las inflamaciones y jaquecas y controlar la fiebre. Tanto las calientes como las frías se deben empapar frecuentemente para tener el máximo de eficacia.

APLICACIÓN DE LOCIONES

Hacer una infusión o cocimiento (ver p. 290) y colar bien. También se puede diluir con agua una tintura. Empapar un paño en la loción y exprimirlo. Bañar cuidadosamente la zona afectada con el paño (en vez de aplicarlo sobre la piel como una compresa).

APLICACIÓN DE COMPRESAS



1 *Lavarse las manos a fondo y empapar un paño suave limpio. Eliminar el exceso de líquido. Antes de aplicarlo, frotar el área afectada con un poco de aceite para evitar que se pegue.*



2 *Aplicar la compresa sobre el área afectada. Para dolores e hinchazón, fijarla con un plástico e impermeables y dejarla puesta 1-2 horas. Volver a aplicar las veces que haga falta.*

Otros preparados

Hay distintos preparados que son idóneos para las distintas afecciones. La mayoría de los que se mencionan aquí proporcionan un alivio muy localizado. Así, las vaporizaciones ayudan en las dolencias respiratorias; las gárgaras y enjuagues mitigan las irritaciones de garganta y las úlceras bucales; los aceites para masajes calman el dolor muscular; los lavados de la piel reducen las inflamaciones.

Vaporizaciones

Se trata de una forma eficaz de aliviar el catarro, la sinusitis, la fiebre del heno y el asma bronquial. La combinación del vapor con los ingredientes antisépticos descongestiona las vías respiratorias.

Preparación Poner 1 litro de agua recién hervida en un recipiente grande, añadir 5-10 gotas de aceite esencial y remover bien. También es posible hacer una infusión con 25 g de hierba por 1 litro de agua; dejar reposar la hierba en el agua 15 minutos. Poner en el recipiente. Cubrir la cabeza y el recipiente con una toalla con los ojos cerrados e inhalar el vapor durante 10 minutos o hasta que se enfríe. Conviene permanecer en una habitación caliente durante 15 minutos para permitir que las vías respiratorias se ajusten y se descongestionen.





Las vaporizaciones de aceite esencial alivian muchas afecciones respiratorias.

Gárgaras y enjuagues

Normalmente contienen hierbas astringentes que afirman las membranas mucosas de la boca y garganta. Para hacer más agradables las plantas astringentes como la ratania (*Krameria triandra*, p. 223) y la mirra (*Commiphora molmol*, p. 84) y además aumentar su eficacia para la garganta irritada, añadir al preparado un poco de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99) o una pizca de pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70). Puesto que las gárgaras y enjuagues se suelen hacer con infusiones, cocimientos, y tinturas diluidas, normalmente se pueden ingerir. Tenga cuidado de no exceder la dosis diaria de alguna hierba.

Preparación Hacer una infusión (ver p. 290) dejándola reposar 15-20 minutos antes de colarla, para aumentar su concentración. También se puede usar un cocimiento (p. 290) o 5 ml de tintura diluida en 100 ml de agua caliente. Repetir el uso cuantas veces haga falta a menos que las indicaciones lo desaconsejen.



Con las infusiones de hierbas antisépticas se pueden hacer gárgaras, eficaces para dolores de garganta y úlceras bucales.

Pesarios y supositorios

Los pesarios o supositorios con aceite esencial o polvo fino se utilizan cuando la medicina oral podría disolverse durante la digestión antes de llegar a la zona donde ha de actuar. Los pesarios se insertan en la vagina y los supositorios en el ano, donde se derriten con el calor del cuerpo. La hierba se absorbe en el torrente sanguíneo rápidamente de modo que la mejoría es también rápida. Lo mejor es comprar supositorios hechos.

Preparación de pesarios Use un molde especial o haga 24 moldes con papel de aluminio. Déles forma con un dedal. Haga una mezcla de 10 g de jabón suave, 50 ml de glicerina y 40 ml de alcohol metilado y viértala en los moldes. Elimine el exceso de líquido y deje que endurezca. Funda 20 g de manteca de cacao, retírela del fuego y añádale 30 gotas de aceite esencial o 5 g de hierba en polvo. Viértala en las cazoletas y deje que solidifique durante 3 horas antes de extraerlos. Consérvelos durante un máximo de 3 meses en un lugar fresco, en un recipiente recubierto por dentro con papel que no absorba la grasa.

Aceites esenciales

Los aceites esenciales se pueden utilizar en masajes para aliviar dolores y molestias leves. Antes de usar, diluir en aceite excipiente, puesto que pueden irritar la piel. Los aceites esenciales se deterioran rápidamente al ser diluidos, de modo que es mejor mezclar cantidades pequeñas cuando se necesiten.

Para masajes Mezclar 5-10 gotas de aceite esencial con una cucharadita de aceite excipiente, de germen de trigo o de almendra por ejemplo, y aplicar con un suave masaje.

Para ambientador Usar 5-10 gotas de aceite esencial mezclado con agua. Calentar durante 30 minutos.

Los aceites esenciales se usan para el baño, los quemadores de aceite y los masajes, para reducir la tensión y el estrés.





El lavaojos se coloca sobre el ojo afectado y se echa la cabeza hacia atrás.

Baños y lavados de la piel

Los baños de hierbas y los lavados son eficaces para muchas afecciones, como el dolor de extremidades o la congestión nasal. Se preparan con aceites esenciales o infusiones. Los lavados también alivian el cansancio, la inflamación y la irritación de los ojos.

Baño de hierbas Añadir a la bañera 500 ml de infusión colada (ver p. 290) o 5-10 gotas de aceite esencial.

Lavado de la piel Hacer una infusión, colarla y bañar el área afectada.

Lavado de ojos Hacer una pequeña cantidad de infusión o usar una bolsa de infusión. Colar y verter en un lavaojos esterilizado. Otra opción es añadir 2-3 gotas de tintura a un lavaojos lleno de agua recién hervida. Dejar que se enfríe y aplicar el lavaojos sobre el ojo. Echar la cabeza hacia atrás y bañar el ojo parpadeando continuamente. Repetir hasta 3 veces al día.

Advertencias generales Los lavados de ojos deben ser muy suaves para que no sean irritantes. Use siempre agua hervida y enfriada en un recipiente esterilizado. No lave los ojos durante periodos de más de 2-3 semanas seguidas. Si se hace con frecuencia, añada una pizca de sal al lavaojos.

Maceraciones en frío

El calor destruye los componentes activos de algunas hierbas, de modo que la maceración en frío puede ser más apropiada que el cocimiento.

Preparación Verter 500 ml de agua fría sobre 25 g de hierba y dejar toda la noche. Colar y usar como un cocimiento.

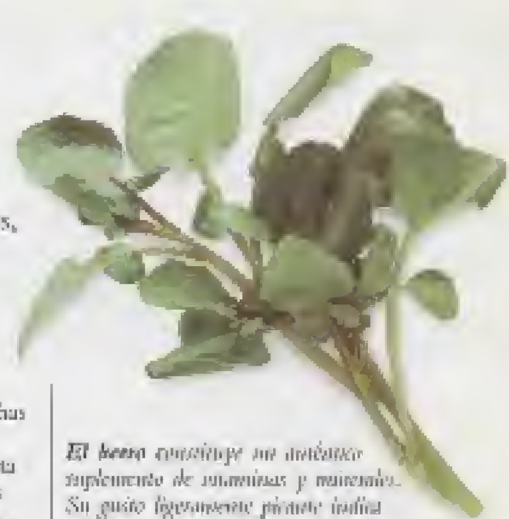
Jugos

El jugo de muchas plantas puede tomarse internamente o aplicarse externamente.

Preparación Extraer la pulpa de la planta. Pasar la pulpa por un tamiz fino para extraer el jugo. Algunas plantas deben ser cocinadas para soltar su jugo.

PLANTAS QUE PREVIENEN ENFERMEDADES

Las hierbas medicinales no tienen por qué utilizarse sólo cuando las cosas van mal. Aunque algunas sí se usan primordialmente para tratar enfermedades, muchas actúan como tónicos, depurativas y alimentos nutritivos. Se pueden tomar cuando se está sano para así mantener la salud y evitar enfermedades.



El berro constituye un auténtico suplemento de vitaminas y minerales. Su gusto ligeramente picante indica su acción antibiótica.

HIERBAS PARA LA SALUD

Todas las tradiciones herbolarias han tenido como fin mantener la salud más que tratar la enfermedad. En el pasado, a diferencia de lo que sucede hoy, el aspecto espiritual de la salud y el «mal-estar» se consideraba tan importante como el aspecto físico. Sin embargo, las hierbas sólo pueden contribuir a mantener la salud formando parte de un modo de vida que incluya una dieta equilibrada, ejercicio adecuado y una actitud positiva y relajada ante la vida y sus presiones cotidianas. La herboristería sí puede ayudar a prolongar la salud hasta la vejez. Las plantas tónicas, como el ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), favorecen la capacidad del organismo para hacer frente a las demandas físicas y mentales, mientras que el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142) parece retrasar el envejecimiento. Así, muchas de las plantas que se mencionan en este libro (ver pp. 54-281) ayudan al cuerpo y a la mente a adaptarse a las exigencias imprevisibles de la vida.



La ortiga *es un excelente tónico de primavera y es más rica en hierro que la misma espinaca. Las hojas se pueden cocinar como verdura o añadirse a sopas.*

Las plantas frondosas verdes que crecen pronto, como la ortiga (*Urtica dioica*, p. 145) se usaban tradicionalmente como tónicos de primavera después de los meses del invierno. Tales hierbas son nutritivas y ayudan a eliminar productos de desecho del cuerpo. Hoy día algunas plantas están disponibles todo el año, de modo que son una constante fuente de nutrientes vitales y forman parte de una dieta equilibrada.

VITAMINAS Y MINERALES

Todas las plantas contienen alguna cantidad de vitaminas y minerales y muchas tienen además propiedades medicinales. Algunas tienen una concentración tan alta de vitaminas, minerales y otros nutrientes que se consideran «suplementos dietéticos naturales». El berro (*Nasturtium officinale*, p. 237) es un ejemplo. Contiene vitaminas A, B1, B2, C y E así como yodo, hierro y fósforo. Tiene también componentes antibióticos que lo hacen especialmente útil. Otras plantas ricas en vitaminas y minerales se citan abajo.

VITAMINAS

Provitamina A (carotina) y vitamina A zanahoria (*Daucus carota*, p. 198), paciencia (*Rumex crispus*, p. 126), albaricoque (*Prunus armeniaca*, p. 254)
Vitamina B1 y B2 fruto de la cambronera de la China (*Lycium chinense*, p. 109)
Vitamina B6 semilla de soja (*Glycine max*, p. 215), patata (*Solanum tuberosum*, p. 269)
Vitamina B12 ajonjera de China (*A. sinensis*, p. 60)
Vitamina C perejil (*Petroselinum crispum*, p. 244), limón (*Citrus limon*, p. 81)
Vitamina E aceites de semillas, especialmente nogal ceniciento (*Juglans cinerea*, p. 222)
Vitamina K alfalfa (*Medicago sativa*, p. 232)

MINERALES

Calcio semilla de sésamo (*Sesamum indicum*, p. 268), apio (*Apium graveolens*, p. 61), escaramujo (*Rosa canina*, p. 261)
Cobre cacao (*Theobroma cacao*, p. 274)
Germanio ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Yodo algas marinas, incluyendo el fuco (*Fucus vesiculosus*, p. 211)
Hierro todas las plantas verdes, por ejemplo el perejil (*Petroselinum crispum*, p. 244), la col (*Brassica oleracea*, p. 178) y la ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Manganeso semilla de soja (*Glycine max*, p. 215)
Fósforo berro (*Nasturtium officinale*, p. 237), semilla de apio (*Apium graveolens*, p. 61)
Potasio diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), barbas de maíz (*Zea mays*, p. 152)
Selenio ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Sílice cola de caballo menor (*Equisetum arvense*, p. 202), ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Zinc semilla de calabaza (*Cucurbita pepo*, p. 194), fárfara (*Tussilago farfara*, p. 277)

SABOR Y COLOR EN LA COCINA

La mayoría de las plantas que da variedad al sabor o aspecto de los alimentos tiene también algún valor medicinal. Por ejemplo, el romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125), un acompañamiento tradicional a la carne roja de la cocina europea, es una eficaz ayuda para la digestión. El limón (*Citrus limon*, p. 81), que se usa mucho en la cocina del mundo entero, ejerce una acción antiséptica muy potente lo que lo hace un excelente remedio para los resfriados e infecciones estomacales. También ayuda a reducir la gravedad de la intoxicación por alimentos.



El limón, *de intenso sabor agrio, protege contra los resfriados e infecciones.*

En China, no hay ninguna diferencia importante entre alimento y medicina. La «comida medicinal» es sencillamente lo que es bueno para el organismo. Las plantas tónicas fuertes como la ajonjera de China (*A. sinensis*, p. 60), el fruto del ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98) y el ginseng americano (*Panax quinquefolium*, p. 241) son sabrosas y se usan regularmente en las recetas Chinas. En toda Asia y África, las hierbas y especias dan color, variedad y valor medicinal a los alimentos. La cúrcuma (*Curcuma longa*, p. 88), el cardamomo (*Elettaria cardamomum*, p. 91) y el jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) se utilizan para cocinar, pero además protegen contra las molestias e infecciones gastrointestinales.

Remedios para enfermedades comunes

La herboristería está cada vez más extendida y son cada día más las personas que usan plantas medicinales como alternativa a los productos farmacéuticos. Los siguientes remedios son seguros y efectivos para diversas afecciones comunes, pero deben tratarse con prudencia. Las sugerencias que se dan aquí son en general muy fáciles de entender y seguir. Sin embargo, si surge cualquier duda es indispensable consultar a un profesional (*ver* p. 320). Para las instrucciones sobre cómo elaborar los preparados, *ver* pp. 289-296.

Información esencial

Antes de usar estos remedios, lea cuidadosamente la presente sección.

Dosis

- Excepto en el apartado *Niños y bebés* (p. 318), todas las dosis que se dan son para adultos.
- Nunca exceda la dosis indicada; duplicar la cantidad de una hierba no duplica su eficacia.
- Antes de tomar cualquier remedio, consulte la sección de advertencias en la entrada sobre la planta concreta (*ver* pp. 54-281).
- No tome más de dos remedios internos a la vez o más de uno interno y uno externo para la misma enfermedad, a menos que se indique lo contrario. Los remedios alternativos que usan plantas distintas se señalan con el dibujo de una hoja. Cuando se mencionan varias formas de un remedio (como una tintura o infusión), la primera es preferible.

Duración del tratamiento

Tomar estos remedios hasta que los síntomas desaparezcan. Si no hay mejoría en 2-3 semanas o si la afección empeora o surge cualquier duda, consulte a un profesional (*ver* p. 320).

Consejo profesional

- En el texto se indican los casos en los que conviene consultar a un profesional. Además, es indispensable hacerlo si se toma un remedio durante más de tres semanas.

Niños y bebés

- Para dosis infantiles, ver *Niños y bebés* (p. 318). Los remedios no mencionados allí se pueden usar con niños menores de 12 años, haciendo la siguiente conversión:
- 6-12 meses – 1/10 dosis de adulto
- 1-6 años – 1/3 dosis de adulto
- 7-12 años – 1/2 dosis de adulto.

Ancianos

Los ancianos tienen un metabolismo más lento y por tanto es posible que necesiten una dosis menor. Las personas de más de 70 años deben tomar 3/4 de la dosis indicada.

Embarazo

- Durante los primeros tres meses del embarazo, se deben evitar todos los medicamentos, herbales o farmacéuticos, a menos que sean absolutamente indispensables.
- Evitar las tinturas alcohólicas durante el embarazo.
- Las plantas que se mencionan en *El embarazo* (p. 317) son seguras. Muchos de los remedios de esa sección también lo son, *pero siempre debe leer la sección de advertencias sobre las plantas de las que se trate* (*ver* pp. 54-281).
- Las plantas de la presente sección que deben evitarse son: agripalma (*Leonurus cardiaca*, p. 225), ajenjo (*Artemisia absinthium*, p. 63), ajonjera de China (*A. sinensis*, p. 60), bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*, p. 181), cimifuga (*Cimicifuga racemosa*, p. 78), *dan shen* (*Salvia miltiorrhiza*, p. 129), enebro (*Juniperus communis*, p. 223), fresno espinoso (*Zanthoxylum americanum*, p. 151), ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), harpagofito (*Harpagophytum procumbens*, p. 101), helenio (*Inula helenium*, p. 105), matricaria (*Tanacetum parthenium*, p. 139), milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54), mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), ñame silvestre (*Dioscorea villosa*, p. 89), paciencia (*Rumex crispus*, p. 126), peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115), poleo (*Mentha pulegium*, p. 233), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99), ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124), sen (*Cassia senna*, p. 72), tuya occidental (*Thuja occidentalis*, p. 274), verbena (*Verbena officinalis*, p. 147).
- Evitar dosis medicinales de ajonjera (*A. arch.*, p. 166), anís (*Pimpinella anisum*, pp. 246-247), apio (*Apium graveolens*, p. 61), pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70) y salvia (*Salvia officinalis*, p. 130). Se han hecho advertencias en los lugares oportunos del texto.
- Evitar los aceites esenciales de la manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76) y el tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142).

Medicamentos con receta

Algunas hierbas son incompatibles con los medicamentos farmacéuticos. Si toma una medicina con receta, consulte con un profesional antes de tomar plantas medicinales; no interrumpa ningún tratamiento sin su autorización.

Preparados con hierbas

- Todas las cantidades son para hierbas secas a menos que se especifique lo contrario.
- Cuando se puede usar más de una parte de la planta, las instrucciones indican la parte a utilizar. Usar sólo esa parte. No usar las semillas que se venden para jardinería.
- A menos que se indique lo contrario, los preparados se hacen con las medidas estándar de hierbas secas indicadas a continuación:

Infusiones Una cucharadita de hierba por una taza de agua; o hacer suficiente para 3-4 dosis con 20 g de hierba y 500 ml de agua. Conservar en recipiente cerrado para conservar los valiosos aceites volátiles. Preparación: *ver* p. 290.

Cocimientos 20 g de hierba por 750 ml de agua. Preparación: *ver* p. 290.

Inhalaciones 5-10 gotas de aceite esencial por 1 litro de agua muy caliente. Se puede usar una infusión. Preparación: *ver* p. 296.

Lociones 500 ml de infusión o cocimiento o 25 ml de tintura por 500 ml de agua. Preparación: *ver* p. 295.

Pastillas o cápsulas Muchas plantas medicinales se venden en ambas presentaciones. Seguir las instrucciones del envase. Para hacer cápsulas, usar 250 mg de polvo por cápsula (*ver* p. 291).

Tinturas 1 parte de hierba por 5 partes de alcohol. Preparación: *ver* p. 291. Algunas se venden hechas. Tomar las tinturas con agua fría a menos que se indique lo contrario. En algunos casos se da un rango de cantidades, por ejemplo 20-40 gotas. En ese caso, empezar por la dosis menor y aumentarla en 5-10 gotas si hace falta.



Las infusiones *son remedios eficaces, aunque algunas se toman por placer.*

MEDIDAS

1 ml	= 20 gotas
5 ml	= 1 cucharadita
20 ml	= 1 cucharada
70 ml	= 1 copa de jerez
150 ml	= 1 copa o vaso de vino

ACEITES ESENCIALES
No tome aceites esenciales internamente a menos que un profesional se lo recete. Para uso externo, dilúyalos con aceite excipiente, como aceite de girasol o de almendra en proporción 1 a 20; por ejemplo, 5 gotas de aceite esencial por una cucharadita (5 ml) de aceite excipiente. Para un baño, añadir al agua 5-10 gotas de aceite esencial sin mezclar. Para masajes, ver p. 296.

MÁS INFORMACIÓN
Para información sobre otros preparados, pesos y medidas y útiles, ver pp. 290-296.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

Se han incluido indicaciones sobre forma de vida, dieta y ejercicio. En general, dichos consejos no suponen una solución milagrosa y requieren un seguimiento a largo plazo para ser eficaces. Deben usarse para complementar el tratamiento herbario recomendado. Si procura tener la nutrición y estado general adecuados, se protegerá de muchas dolencias como infecciones y problemas circulatorios y aumentará la capacidad de su organismo para recuperarse rápida y eficazmente. En la p. 297 se da una relación de plantas con alto contenido en vitaminas y minerales.

PRODUCTOS COMERCIALES

Cada vez hay más establecimientos que venden remedios preparados. Normalmente lo más cómodo es comprar las pastillas, aceites esenciales, pesarios, ungüentos y quizá tinturas y hacerse uno mismo las infusiones, cocimientos y jarabes. Los emplastos de belladona se deben comprar, no hacer.



Contra la indigestión, infusión de hinojo y limón.

Antes de comprar un medicamento herbal, es importante leer la lista de componentes en la etiqueta. Siga las instrucciones del envase y nunca exceda la dosis recomendada. Si compra preparados o hierbas secas, hágalo en un establecimiento con prestigio y adquiera marcas reconocidas. Muchos aceites esenciales de venta en el mercado tienen ingredientes sintéticos que no tienen valor medicinal alguno. Ver también *Comprar hierbas secas* (p. 288).

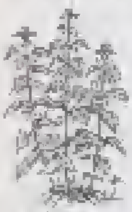
ÍNDICE DE AFECCIONES

Para tratar los siguientes problemas, consulte las páginas que se indican.



Las friegas *en el pecho alivian las afecciones respiratorias.*

ALERGIAS



ORTIGA
(*Urtica dioica*)

Las alergias surgen cuando el organismo sobrerreacciona ante un irritante externo como el polen, las picaduras de insectos, contacto con ciertas plantas o con sustancias químicas o alimentos. Los alergénicos provocan una reacción en las personas sensibles. A largo plazo, las alergias se tratan reduciendo el contacto con los alergénicos, si se identifican, e intentando reducir la hipersensibilidad del organismo. Las plantas medicinales son útiles para aliviar algunos síntomas y para reducir las reacciones alérgicas. Ver también *Erupciones y quemaduras leves* (p. 303).

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Con las alergias que puedan ser mortales, como el asma, busque atención profesional antes de tomar cualquier remedio.
- Cualquier alergia que muestre señales de empeoramiento después de tomar el remedio.

RINITIS ALÉRGICA, INCLUIDA LA FIEBRE DEL HENO

La rinitis alérgica es un término genérico para las reacciones alérgicas a los irritantes como la contaminación, el polvo o el polen. Se puede dar todo el año, mientras que la fiebre del heno suele ser estacional. Los síntomas incluyen estornudos, catarro nasal fuerte, lacrimación, irritación de ojos e incluso disnea similar a la del asma. La automedicación puede ayudar a reducir los casos leves, pero en los más graves es necesario consultar a un profesional que podrá recetar remedios como la efedra (*Ephedra sinica*, p. 93). Ver también *Catarro, senos paranasales y dolor de oídos* (p. 312).

DIETA
Reducir o eliminar el consumo de alimentos que induzcan a la formación de mucosidad, como lácteos, huevos, azúcar, harina blanca, alimentos grasos y alcohol.

REMEDIOS GENERALES
Plantas Ortiga (*Urtica dioica*, p. 145), flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131)
Remedio Hacer infusión de ortiga. Tomar 3-4 tazas al día durante 3 meses máximo. Otra opción es la infusión de una cucharadita de cada una de las dos plantas por 2 tazas de agua y tomar diariamente durante 3 meses máximo.

Planta Tercianaria del Baikal (*Scutellaria baicalensis*, p. 133)
Remedio Hacer un cocimiento y tomar 2 tazas al día.

FIEBRE DEL HENO
Planta Flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131).
Remedio Hacer una infusión y tomar 2-3 tazas al día. Tomar varios meses antes y durante la temporada de la fiebre del heno.

RINITIS ALÉRGICA CON CATARRO
Plantas Eufrasia (*Euphrasia officinalis*, p. 208), llantén mayor (*Plantago major*, p. 249), vara de oro (*Solidago virgaurea*, p. 269), eupatorio (*Eupatorium perfoliatum*, p. 206)
Remedio Hacer una infusión con una de estas plantas o una mezcla de todas; tomar hasta 3 tazas al día.
NOTA Usar cuando hay mucosidad abundante.

Plantas Echinacea (*Echinacea spp.*, p. 90), malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163), flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Combinar partes iguales en tintura, tomar una cucharadita 3 veces al día con agua templada.
NOTA Usar especialmente cuando hay catarro espeso amarillo verdoso y congestión nasal.

ECZEMA

El eczema, que se caracteriza por la inflamación y enrojecimiento de la piel, causa irritación, descamación y pequeñas ampollas. Aunque frecuentemente es provocado por una reacción alérgica a determinadas sustancias, también puede ser el resultado del contacto prolongado con un irritante; en ciertos casos puede aparecer sin causa aparente. Lo mejor es consultar con un profesional, ya que es una afección difícil de automedicar. Por otro lado, los siguientes remedios, tomados durante al menos una semana, pueden producir alivio. Se pueden tomar dos remedios a la vez. El alsine sirve para calmar la irritación o picor; la avena se puede añadir al agua del baño para producir un efecto calmante y emoliente. Ver también *Erupciones y quemaduras leves* (p. 303).

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS
Para evitar rascarse, cubrir la parte afectada con un material absorbente y no irritante como el algodón.

Advertencia general Si no hay mejora o si hay empeoramiento, consulte a un profesional.

REMEDIOS GENERALES
Plantas Menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112), alsine (*Stellaria media*, p. 270)
Remedio 1 Hacer una loción de menta piperita con una cucharadita de la planta por una taza de agua. Dejar reposar durante 10 minutos, colar y enfriar. Utilizar para lavar con cuidado la piel afectada 2-3 veces al día.
Remedio 2 Aplicar ungüento, crema o jugo recién extraído de alsine hasta 5 veces al día.
Alternativa Añadir 2 gotas de aceite de menta piperita a una cucharadita de cualquiera de los preparados de alsine.

Planta Gotu kola (*Centella asiatica*, p. 74)
Remedio Espolvorear la zona afectada 2-3 veces al día. Otra opción es mezclar el polvo con agua hasta formar una pasta espesa y extender en la zona afectada 1-3 veces al día.

ECZEMA EXUDATIVO
Planta Avellano Hamamelis (*Hamamelis virginiana*, p. 100)
Remedio Aplicar loción o crema cinco veces al día (es preferible la loción). Otra opción es hacer un cocimiento con dos cucharaditas de hojas por una taza de agua. Dejar reposar 15 minutos, colar y dejar enfriar. Úsese para lavados hasta 5 veces al día.

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer infusión con 50 g de la planta por 750 g de agua. Cuando enfríe, aplicar directamente a la zona donde escuece o añadir caliente al agua del baño y remojar durante al menos 20 minutos.

Planta Avena (*Avena sativa*, p. 172)
Remedio Llenar una bolsa de muselina (o similar) con avena en copos e introducirla bajo el chorro caliente al llenar la bañera. Permanecer en el agua 5-10 minutos.

Asma leve, disnea e insuficiencia respiratoria

La causa más normal del asma es una reacción alérgica a sustancias como polen, polvo, pelo de animal o ciertos alimentos, pero también puede estar relacionada con una infección. Los remedios que aquí se sugieren alivian los síntomas, pero para encontrar la causa y tratarla a largo plazo hace falta consultar con un profesional de la herboristería. Los remedios que aquí se sugieren pueden tomarse juntamente con un tratamiento convencional. Plantas como la ortiga, el tomillo, el mundillo o la echinácea facilitan la respiración, mientras que el aceite esencial de la manzanilla reduce la inflamación.

Advertencias generales Para el asma consulte a un profesional. No interrumpa el uso de inhaladores esteroides u otros. Dicha interrupción debe ser gradual y sólo bajo dirección profesional.

DISNEA E INSUFICIENCIA RESPIRATORIA
Plantas Ortiga (*Urtica dioica*, p. 145), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Hacer una infusión con 15 g de cada planta por 750 ml de agua. Beber a lo largo del día.

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer una infusión con dos cucharaditas colmadas de la planta por una taza de agua; dejar reposar durante 10 minutos en un recipiente cubierto. Quitar la cubierta, inhalar el vapor y beber.
Alternativas Hacer inhalaciones de vapor con aceite esencial o inhalar dos gotas de aceite sin diluir en un pañuelo.
Planta Terciasaria del Baikal (*Scutellaria baicalensis*, p. 133)
Remedio Hacer un cocimiento y tomar hasta dos tazas al día.

DIFICULTAD RESPIRATORIA Y PECHO CONSTREÑIDO
Planta Mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148)
Remedio Tomar una cucharadita de tintura con agua hasta 8 veces al día durante 3 días; entonces reducir a una cucharadita 3 veces al día durante 7 días como máximo.

ASMA BRONQUIAL LEVE POR RESFRIADOS E INFECCIONES DE PECHO
Planta Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Tomar pastillas o cápsulas o hasta media cucharadita de tintura con agua 2-3 veces al día.

Problemas circulatorios



AVELLANO DE BRUJA
(*Hamamelis virginiana*)

Para mantener un buen estado de salud, los millones de células del organismo necesitan bañarse en un líquido que les traiga nutrientes vitales y retire los desechos. Cuando este proceso se ve comprometido por una mala circulación, el cuerpo puede reaccionar con afecciones como la tensión sanguínea alta, que somete el corazón a un esfuerzo extraordinario a largo plazo. Una dieta baja en grasas y alta en fibras y los ejercicios aeróbicos ayudan a mantener el corazón activo y las arterias libres de depósitos de grasa que las podrían bloquear. Hay una serie de plantas que ejercen una acción preventiva para mantener la buena circulación, sobre todo el ajo (*Allium sativum*, p. 56).

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Dolor fuerte en el pecho
- Palpitaciones que duren varios minutos
- Venas sensibles, calientes, hinchadas o ulceradas o coloración rojo oscuro en la piel o venas
- Desmayos o mareos con debilidad e insensibilidad o cosquilleo en cualquier parte del cuerpo

Anemia

Hay varios tipos de anemia. La provocada por la deficiencia de hierro, se puede contrarrestar con plantas medicinales. Los amargos, como la genciana, fomentan la absorción de nutrientes. La ortiga contiene mucho hierro. Aumentar el consumo de plantas con alto contenido en hierro: ver *Vitaminas y minerales* (p. 297)

Advertencia general Antes de iniciar un tratamiento, acuda a un profesional para determinar el tipo de anemia que padece.

REMEDIOS GENERALES
Plantas Genciana (*Gentiana lutea*, p. 97), ajenjo (*Artemisia absinthium*, p. 63)
Remedio Tomar 2-5 gotas de tintura de una de las dos, con agua, antes de cada comida.
Advertencia No tomar ajenjo durante el embarazo.

Planta Swertia (*Swertia chirata*, p. 135)
Remedio Tomar 5-10 gotas de tintura con agua 3 veces al día antes de las comidas.

ANEMIA POR MENSTRUACIÓN EXCESIVA
Planta Ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Remedio Hacer una infusión con 25 g de la planta por 750 g de agua. Beber la dosis completa poco a poco a lo largo del día. Ver también *Menstruación excesiva* (p. 315).

Tensión sanguínea alta y arterioesclerosis

En los casos leves de hipertensión o arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) hay plantas medicinales que pueden ser beneficas. El ajo fluidifica la sangre, reduce los depósitos de grasa y reduce la tensión; el alforfón y el ginkgo favorecen la circulación, reducen la tensión y evitan la arterioesclerosis, el jengibre mejora la circulación, especialmente en los vasos capilares.

Advertencia general Busque consejo profesional, sobre todo si ya toma medicamentos por problemas circulatorios.

REMEDIOS GENERALES
Plantas Ajo (*Allium sativum*, p. 56), alforfón (*Fagopyrum esculentum*, p. 208)
Remedio Tomar cualquiera de las dos en pastillas o comer 1-2 dientes de ajo frescos al día.
NOTA El ajo es más eficaz cuando se usa regularmente de forma preventiva y no como remedio.

Planta Ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98)
Remedio Tomar pastillas o media cucharadita de extracto líquido con agua dos veces al día durante 2-3 meses.

Planta Jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153)
Remedio Rallar un cuarto de cucharadita de jengibre fresco al día; añadir a los alimentos.

ANTES DE TOMAR CUALQUIER REMEDIO, VER PP. 287 Y 298

PALPITACIONES Y ATAQUES DE PÁNICO

Las palpitaciones son los momentos en que repentinamente el corazón late más deprisa o irregularmente. Su causa puede ser el estrés, la ansiedad o la tensión nerviosa, aunque un exceso de cafeína (en el café, té o refrescos de cola) también puede provocarlas. En casos aislados, indican una afección del corazón. Son un síntoma importante de los ataques de pánico, caracterizados por una repentina sensación aguda de miedo y ansiedad. La flor de tila y la raíz de valeriana son especialmente relajantes; calman el sistema nervioso y ayudan específicamente a reducir la ansiedad.

Advertencia general Si las palpitaciones duran varios minutos, buscar atención profesional inmediatamente.

PALPITACIONES

Planta Tila (*Tilia* spp., 275)
Remedio Hacer una infusión con hasta 20 g de tila por 750 ml de agua. Dividir en 3-4 dosis y beber durante el día.

Planta Dan shen (*Salvia miltiorrhiza*, p. 129)
Remedio Hacer un cocimiento y tomar 3-4 dosis durante el día durante 1 semana máximo. Otra opción es tomar la mitad durante 2-3 semanas.

Advertencia No tomar dan shen con drogas anticoagulantes o antiplaquetas, ni durante el embarazo.

ATAQUES DE PÁNICO

Plantas Tila (*Tilia* spp., p. 275), valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146)
Remedio Hacer una infusión de una cucharadita de tila y media de valeriana en polvo por una taza de agua. Tomar 4 tazas al día.

Plantas Agripalma (*Leonurus cardiaca*, p. 225), tila (*Tilia* spp., p. 275)
Remedio Hacer una infusión de agripalma o una infusión con media cucharadita de cada una por 1 taza de agua. Tomar hasta 4 tazas al día.

Advertencia No tomar agripalma durante el embarazo.

FRÍO EN LAS EXTREMIDADES Y SABAÑONES

La mala circulación puede causar incomodidad y dolorosos sabañones en los dedos de manos y pies. Si se estimula la circulación y se «calienta» el organismo con plantas medicinales y ejercicio, se mejora el riego sanguíneo en las extremidades. Las plantas caloríficas y picantes, como la pimienta de Cayena o el jengibre, estimulan el flujo de sangre por las arterias, ayudando a evitar los sabañones.

EJERCICIO
El ejercicio aeróbico es la clave para solucionar esta situación.

Advertencia general Si los dedos se enfrían o entumecen con frecuencia, buscar consejo profesional.

MALA CIRCULACIÓN DE MANOS Y PIES

Planta Pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70)
Remedio Tomar pastillas de pimienta de Cayena durante el invierno.
Alternativa Añadir una pizca de polvo de Cayena o salsa de chile a las comidas.

Advertencia No tomar las pastillas durante el embarazo.

Plantas Mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148), fresno espinoso (*Zanthoxylum americanum*, p. 151)
Remedio 1 Hacer un cocimiento con 15 g de mundillo por 750 ml de agua. Tomar 3 dosis al día.
Remedio 2 Mezclar 5 g de fresno espinoso y 10 g de mundillo y hacer un cocimiento con 750 ml de agua. Tomar 3 dosis al día.

Advertencia No tomar fresno espinoso durante el embarazo.

SABAÑONES

Plantas Jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), limón (*Citrus limon*, p. 81), echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio (interno) Rallar media cucharadita de jengibre al día y añadirla a los alimentos. Otra opción es beber una copita de vino de jengibre al día.
Remedio (externo) Aplicar jengibre fresco, zumo de limón sin diluir o tintura de echinacea sin diluir a los sabañones no abiertos, dos veces al día.
NOTA El remedio externo ayuda a evitar la formación de ampollas y la exudación. Cuando se abra la ampolla se puede seguir aplicando, pero producirá escozor.

VARICES Y HEMORROIDES

Las varices son el efecto de la debilidad de las venas o de un aumento de presión en su interior. El resultado es que sus finas paredes ceden, provocando hinchazón de las venas y estancamiento de la sangre. Las hemorroides normalmente son causadas por el estreñimiento. Muchas plantas medicinales sirven para estas afecciones. El avellano de bruja destilado es un astringente estupendo y la milenrama tiene propiedades cicatrizantes, astringentes y antiinflamatorias.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS
El autotratamiento debe tener como fin quitar presión de las venas. Los que padecen varices deben evitar la ropa que apriete la cintura o las piernas. Para aliviar las hemorroides, intentar mantener la regularidad intestinal (ver *Estreñimiento y diarrea*, p. 307).

Advertencia general No frotar o dar masaje a las venas varicosas.

VARICES

Plantas Avellano *Hamamelis* (*Hamamelis virginiana*, p. 100), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Aplicar suavemente avellano de bruja destilado o crema o ungüento de dicha planta sobre la zona afectada 1-2 veces al día, o combinar partes iguales de crema de ambas plantas y aplicar 1-2 veces al día.
NOTA Este remedio es especialmente eficaz para varices dolorosas.

Planta Milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54)
Remedio (externo) Lavar con una infusión fresca o aplicar ungüento 1-2 veces al día.
Remedio (interno) Hacer una infusión y dejar reposar 10 minutos. Tomar 1-2 tazas al día durante 10 semanas máximo.

Advertencia No tomar milenrama durante el embarazo.

HEMORROIDES

Plantas Avellano *Hamamelis* (*Hamamelis virginiana*, p. 100), celidonia menor (*Ranunculus ficaria*, p. 258), roble (*Quercus robur*, p. 258), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio 1 Aplicar avellano *Hamamelis* destilado o ungüento de dicha planta, o ungüento de celidonia menor, 1-2 veces al día.
Remedio 2 Mezclar una cucharadita de corteza de roble en polvo con 2 1/2 de ungüento de caléndula y aplicar 1-2 veces al día.

DIFICULTAD DE EVACUAR Y HEMORROIDES DOLOROSAS

Planta Olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144)
Tomar en polvo con agua (ver *Acidez e indigestión*, p. 307) o en pastillas.

Planta Zaragatona (*Plantago* spp., p. 120)
Remedio Tomar 1-2 cucharaditas de semillas remojadas en una taza de agua toda la noche, dos veces al día.

PROBLEMAS DE LA PIEL



CALÉNDULA
(*Calendula officinalis*)

La piel constituye el órgano más grande del cuerpo; su función es proteger contra el calor, el frío, las infecciones y las agresiones del exterior. Si bien continuamente renueva su superficie, la piel requiere limpieza y nutrición regulares para mantener su salud. Su capacidad para resistir las agresiones y recuperarse de los daños depende de la salud del organismo como un todo. Aunque muchos problemas dermatológicos menores responden rápidamente a los remedios externos sencillos, las afecciones más graves o crónicas exigen un tratamiento interno y suelen requerir atención profesional. Ver también *Eczema* (p. 300).

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Cambios en las pecas, lunares o verrugas
- Reacción alérgica repentina
- Quemaduras que no sean leves
- Herpes o sospechas de herpes
- Forúnculos que no desaparecen
- Heridas, erosiones, magulladuras, mordeduras o picaduras graves

PICADURAS, MORDEDURAS E HINCHAZONES LEVES

La hinchazón de una zona de la piel es una reacción común ante las mordeduras y picaduras. Aunque puede ser desagradable, la mayoría de las veces su única consecuencia es picor local y suele desaparecer a las pocas horas. Todos los remedios que se enumeran aquí sirven para aliviar la irritación. Cuando el remedio es interno tanto como externo su acción es más eficaz. El espliego alivia la irritación además de ser un repelente de insectos, el áloe es calmante y cicatrizante y tanto la caléndula como la hierba de San Juan reducen la inflamación. La echinacea estimula el sistema inmunológico y la ortiga es antialergénica.

Advertencias generales Buscar atención profesional inmediata si tiene tendencia a, o indicaciones de, reacciones alérgicas agudas o si tiene picor en la boca y se le empieza a inflamar la garganta. Algunas picaduras y mordeduras son venenosas y pueden requerir un antídoto y atención médica inmediata.

REMEDIOS EXTERNOS

Planta Espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107)
Remedio Frote las hojas frescas, tintura sin diluir o aceite esencial sobre la zona afectada y sus alrededores.
OTROS USOS Funciona también como repelente de insectos.

Plantas Albahaca (*Ocimum basilicum*, p. 238), albahaca sagrada (*Ocimum sanctum*, p. 114), salvia (*Salvia officinalis*, p. 130), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Aplicar jugo recién extraído de alguna de estas hierbas.

Plantas Áloe (*Aloe vera*, p. 57), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p. 104)
Remedio Aplicar gel de áloe, ungüento, crema, loción o tintura de caléndula; o aceite de hierba *Hyperico*. Para preparar la loción de caléndula, hacer una infusión de dos cucharadas colmadas de caléndula en una taza de agua. Colar, enfriar y aplicar.
Alternativa Añadir aceite esencial de espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107) y de manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), 5 gotas de cada uno, a una cucharadita de alguno de los preparados enumerados.

Advertencia No aplicar aceite esencial de manzanilla durante el embarazo.

CONSEJO Aplicar zumo de limón (*Citrus limon*, p. 81) sin diluir.

REMEDIOS INTERNOS

Planta Ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Remedio Hacer una infusión y tomar 3 tazas al día o tomar una cucharadita de tintura con agua 3 veces al día durante 3 días.

Planta Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Tomar en pastillas o cápsulas.

ERUPCIONES Y QUEMADURAS LEVES

Las erupciones y quemaduras normalmente desaparecen sin intervención, aunque las plantas medicinales pueden acelerar la recuperación.

La urticaria normalmente es provocada por una reacción alérgica pero también puede ser la causa el calor, el frío o el sol. Dura pocas horas pero muchas veces es recurrente. La mejor manera de tratarla es con crema de alsine y uno de los remedios internos.

Las erupciones de la piel tienen muchas causas: alergia, infección, irritación, mordeduras, picaduras y cambios de temperatura. Los remedios que aquí se enumeran alivian el picor y la hinchazón.

Las quemaduras leves, incluyendo las solares, suelen responder bien a las plantas medicinales, pero incluso las pequeñas pueden ser profundas y se podrían infectar rápidamente. Antes de usar un remedio, bañar la zona quemada en agua limpia y fría y mantenerla fría hasta 3 horas con una tela de algodón limpia empapada en agua.

Advertencia general Si aparece cualquier signo de infección consulte a un profesional.

URTICARIA

Plantas Ortiga (*Urtica dioica*, p. 145), pensamiento (*Viola tricolor*, p. 280), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio (interno) Beber una infusión de 5 g de cada planta y 750 ml de agua, regularmente durante el día. Repetir durante 1 semana. Si persisten los síntomas, tomar durante 1 semana más.

Plantas Diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), paciencia (*Rumex crispus*, p. 126), lampazo (*Arctium lappa*, p. 62)
Remedio (interno) Hacer un cocimiento con 5 g de cada raíz y 750 ml de agua. Tomar 2 tazas al día durante al menos durante una semana.

Advertencia No tomar paciencia durante el embarazo.

Planta Alsine (*Stellaria media*, p. 270)
Remedio (externo) Aplicar crema de alsine según se necesite.

ERUPCIONES CON HINCHAZÓN

Plantas Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136)
Remedio Aplicar ungüento, crema o loción de caléndula o de consuelda a las áreas afectadas, 2-4 veces al día. Para preparar la loción, hacer una infusión, colar, enfriar y aplicar.

Advertencia No aplicar consuelda si la piel está abierta.

ECZEMA EXUDATIVO

Plantas Áloe (*Aloe vera*, p. 57), avellano *Hamamelis* (*Hamamelis virginiana*, p. 100)
Remedio Aplicar gel de áloe o avellano *Hamamelis* destilado o en ungüento al área afectada 2-4 veces al día.

QUEMADURAS LEVES

Plantas Áloe (*Aloe vera*, p. 57), espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107)
Remedio Aplicar gel de áloe o aceite esencial de espliego sin diluir a la zona afectada, según se necesite.

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Hacer una infusión con una cucharada colmada de caléndula por una taza de agua. Colar, enfriar y aplicar como loción a la zona afectada, según se necesite.

ANTES DE TOMAR CUALQUIER REMEDIO, VER PP. 289 Y 299

Heridas y magulladuras leves

Las heridas, magulladuras y rasguños leves son una parte de la vida cotidiana, y los remedios que aquí se enumeran son eficaces para hacerles frente. El avellano de bruja es un excelente astringente para rasguños, contusiones e inflamaciones leves que protege y calma la zona afectada. La árnica se puede usar para aliviar las magulladuras, el dolor y la inflamación y se puede combinar con el avellano de bruja. Las heridas se pueden limpiar con gel de áloe, que al igual que la consuelda, es un excelente limpiador de heridas. El ungüento de consuelda es útil también para eliminar cicatrices. Ver también *Esguinces y fracturas* (p. 312).

Advertencia general Procure atención médica inmediatamente si se trata de heridas, magulladuras o contusiones profundas o graves, especialmente si el dolor no ha disminuido considerablemente después de 24 horas.

LIMPIEZA DE HERIDAS

Planta Milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54)
Remedio Hacer loción de milenrama, dejar enfriar y usar para lavar.

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Hacer una loción con dos cucharaditas colmadas de caléndula por una taza de agua o usar tintura sin diluir o diluida en agua. Aplicar uno de estos preparados a la herida.
NOTA La tintura de caléndula escuece mucho, pero ejerce una mayor acción antiséptica.

Planta Áloe (*Aloe vera*, p. 57)
Remedio Limpiar la herida con el gel y cubrir con un vendaje empapado en gel. Cambiar frecuentemente.

Planta Avellano *Hamamelis* (*Hamamelis virginiana*, p. 100)
Remedio Aplicar avellano *Hamamelis* destilado (se vende preparado) a la zona afectada 2-3 veces al día.

CICATRIZAR HERIDAS

Plantas Consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136), áloe (*Aloe vera*, p. 57)
Remedio Aplicar ungüento de consuelda a los bordes de la herida o, cuando se haya formado costra, aplicar un emplasto de consuelda. Usar gel de áloe para limpiar la herida (ver izquierda).

Advertencia No aplicar consuelda directamente en una herida abierta.

CONTUSIONES

Plantas Árnica (*Arnica montana*, p. 170), avellano *Hamamelis* (*Hamamelis virginiana*, p. 100)
Remedio Aplicar ungüento de árnica a las contusiones e inflamaciones 2-3 veces al día o usar avellano *Hamamelis* destilado (ver arriba).

Advertencia No aplicar árnica sobre piel abierta.

Herpes, varicela, verrugas

El herpes labial es causado por el virus *herpes simplex*. Normalmente se presenta cuando el organismo tiene una infección o se ha visto expuesto al sol o al viento. Se forman pequeñas ampollas, sobre todo alrededor de las fosas nasales y los labios.
El herpes zóster y la varicela son causados por un virus parecido, que hace que salgan llagas por todo el cuerpo. El herpes zóster es una señal de que el sistema nervioso está agotado y se encuentra expuesto a las infecciones.
Las verrugas, causadas por el virus papiloma, pueden ser difíciles de eliminar. Con persistencia, los remedios que se enumeran aquí suelen ser eficaces.

Advertencias generales Siempre consulte con un profesional si tiene, o sospecha que tiene, herpes. Busque consejo profesional si nota un cambio repentino en una verruga.

HERPES LABIAL, VARICELA Y HERPES ZÓSTER

Plantas Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90), hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p. 104)
Remedios Tomar media cucharadita de tintura de cualquiera de las dos plantas con agua 2-3 veces al día. Otra opción es tomar pastillas o cápsulas de echinacea o hacer una infusión de hierba *Hyperico* y beber una taza al día como máximo.

Plantas Ajo (*Allium sativum*, p. 56), jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), limón (*Citrus limon*, p. 81)
Remedio (interno) Comer 1-2 dientes de ajo y 1-2 rodajas (1 g) de jengibre fresco al día.
Remedio (externo) Aplicar jengibre fresco, medio diente de ajo o zumo de limón a las zonas afectadas que no estén abiertas hasta seis veces al día.

Planta Melisa (*Melissa officinalis*, p. 111)
Remedio (interno) Hacer una infusión y beber hasta 5 tazas al día.
Remedio (externo) Hacer una loción poniendo en infusión 1 1/2 cucharadita de hojas frescas o 3 de secas en 1 taza de agua durante 10 minutos. Colar y aplicar a las zonas afectadas 3-5 veces al día.

VERRUGAS

Planta Áloe (*Aloe vera*, p. 57)
Remedio Aplicar el gel directamente a la verruga 2-3 veces al día hasta un máximo de 3 meses.

Planta Tuya occidental (*Thuja occidentalis*, p. 274)
Remedio Aplicar tintura sin diluir a la verruga 1-2 veces al día hasta un máximo de 3 meses.

Infecciones dermatológicas por hongos, incluido el pie de atleta

Las infecciones por hongos son fáciles de adquirir por el contacto físico y difíciles de eliminar. El pie de atleta es un hongo (tinea) que crece en el interior de la piel entre y bajo los dedos de los pies, y que hace que la piel se rompa y pele.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

Mantener los pies secos y limpios y no usar calcetines sintéticos o zapatos estrechos.

REMEDIOS GENERALES

Planta Consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136)
Remedio Hacer un emplasto y aplicarlo a la zona afectada durante 1-2 horas al día.
Advertencia No aplique consuelda a la piel abierta.

Plantas Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110), clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Mezclar 5 gotas de aceite esencial de árbol del té, clavo o tomillo con una cucharadita de ungüento de caléndula. Aplicar 1-2 veces al día.
Advertencia No tome aceite de tomillo durante el embarazo.

Planta Ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Frotar medio diente de ajo 2-3 veces al día.

PIE DE ATLETA

Plantas Cúrcuma (*Curcuma longa*, p. 88), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Mezclar media cucharadita de polvo de cúrcuma con 15 ml de ungüento de caléndula. Aplicar entre y bajo los dedos todos los días.

Acné y forúnculos

El acné y los forúnculos son el resultado de una infección local, un desequilibrio hormonal o toxicidad interna, el resultado es la inflamación de los folículos del cabello y, en el caso del acné, de las glándulas sebáceas. Se deben tratar en la superficie de la piel e internamente.
El acné se manifiesta sobre todo en la adolescencia: el resultado son granos, pústulas y quistes, normalmente en la cara y en la espalda.
Los forúnculos son áreas grandes de la piel llenas de pus. En una semana se dispersan o se abren. Puesto que son un medio del cuerpo de expulsar toxinas, la recurrencia podría indicar una debilidad en el sistema inmunológico o, quizá, diabetes o una infección bacteriana profunda.
Ciertas plantas como el árbol del té y el ajo son antisépticas y antibióticas. La caléndula y la consuelda favorecen la cicatrización y la consuelda ayuda a eliminar las cicatrices.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

Aumente el consumo de vitamina C y ajo.

Advertencias generales No exprima o reviente los granos o forúnculos: eso puede hacer que la infección se extienda. En el caso de forúnculos recurrentes, busque ayuda profesional.

REMEDIOS EXTERNOS

Plantas Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110), clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95), ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Aplicar una gota de aceite esencial sin diluir de árbol del té o clavo al grano con pus o forúnculo 2 veces al día. Otra opción es frotar la zona con medio diente de ajo 2 veces al día.

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Aplicar ungüento, crema o tintura sin diluir a la zona llena de pus 2 veces al día.

Planta Consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136)
Remedio Aplicar ungüento o crema a la zona llena de pus dos veces al día.
Advertencia No aplique consuelda sobre la piel abierta.

Planta Limón (*Citrus limon*, p. 81)
Remedio Aplicar zumo de limón sin diluir a la zona llena de pus o diluir una cucharadita de zumo de limón en una cucharada de agua y usar para lavar la piel 2 veces al día.

Plantas Olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Mezclar una cucharadita de olmo rojo en polvo con suficiente tintura de caléndula, mirra o echinacea para formar una pasta espesa y uniforme. Aplicar al forúnculo y sus alrededores y cubrir con una venda durante 1-2 horas.
NOTA Este remedio es especialmente útil para forúnculos dolorosos y para extraer astillas.

REMEDIOS INTERNOS

Plantas Diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), lampazo (*Arctium lappa*, p. 62)
Remedio Hacer un cocimiento usando 5 g de raíz de lampazo y 10 g de raíz de diente de león con 750 ml de agua. Dividir en 3 dosis y beber a lo largo del día.

Planta Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Tomar pastillas o cápsulas de echinacea o hacer un cocimiento de 10 g de raíz por 750 ml de agua y beber a lo largo del día.

Desórdenes digestivos



JENGIBRE
(*Zingiber officinale*)

Todos estamos sujetos alguna vez a problemas digestivos y para los que suelen padecer habitualmente de trastornos de la digestión puede ser muy molesto. Estos problemas suelen ser consecuencia de la insuficiencia o exceso de secreciones, infecciones (como la gastroenteritis), cándida, estrés o ansiedad. Las plantas medicinales pueden mejorar el complejo funcionamiento de los órganos digestivos y aliviar la acidez, náuseas o hinchazón. Los alimentos sencillos y sanos pueden ser beneficiosos, pero es difícil generalizar sobre la dieta. Algunas dolencias pueden exigir el ayuno mientras que otras requerirían evitar cierto tipo de alimentos.

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Dificultad al tragar
- Dolor intenso
- Vómitos con sangre
- Sangre en las heces

NOTA IMPORTANTE

Si padece de problemas digestivos continuos o recurrentes, consulte a un profesional para determinar la causa.

Dolor de estómago

Los retortijones son una señal de que el estómago o los intestinos están irritados. Las causas normalmente son la mala digestión, el exceso de tensión nerviosa, intoxicación por alimentos o infección. El dolor de vientre puede presentarse aislado o provocar vómitos y diarrea (p. 306).
El ajo y la caléndula son antivirales y por tanto útiles contra las infecciones digestivas. Las plantas relajantes, como la manzanilla y el mundillo, reducen los espasmos estomacales. Para obtener el máximo beneficio, conviene mezclarlas con plantas carminativas que reduzcan los gases.

Advertencias generales Acuda a la consulta de un profesional si el dolor de estómago es intenso o recurrente. Ninguna de las especies de menta (*Mentha* spp.) es adecuada para niños menores de 5 años.

ESPASMOS ESTOMACALES

Plantas relajantes Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), melisa (*Melissa officinalis*, p. 111), mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148)
Plantas carminativas Anís (*Pimpinella anisum*, p. 246), hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210), menta (*Mentha* spp., p. 232), ajonjera (*A. vulg.*, p. 166)
Remedio Combinar 3 partes de una planta relajante con 1 parte de una carminativa y hacer una infusión. (Para las carminativas, usar semillas de hinojo o de anís, hojas de menta y raíz de ajonjera.) Tomar hasta 5 tazas al día.

INFECCIONES DIGESTIVAS

Planta Ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Comer 1-2 dientes frescos al día.

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Hacer una infusión con dos cucharaditas en 750 ml de agua y beber hasta 5 tazas al día.

Plantas Milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54), menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112), nébeda (*Nepeta cataria*, p. 237)
Remedio Combinar partes iguales de cada planta. Hacer una infusión con dos cucharaditas de la mezcla por una taza de agua. Beber 2 tazas al día.

Advertencia No tomar milenrama durante el embarazo.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos pueden tener varias causas, desde la intoxicación por alimentos, la fiebre o los problemas emocionales hasta los mareos en los viajes. Para afecciones a corto plazo hay muchas plantas medicinales que alivian estos síntomas tan desagradables. Casi todas las plantas que se mencionan aquí también son muy útiles para los mareos en viajes.
El jengibre especialmente, y otros parientes cercanos suyos como la galanga o la cúrcuma, se usan mucho para las náuseas y los vómitos. Ayudan a «templar» y asentar la digestión.
La swertia fortalece la digestión y alivia las náuseas.
El limón es un excelente limpiador que mejora la digestión débil o lenta.
Si usted está embarazada o sospecha que lo pudiera estar, vea *Náuseas del embarazo* (p. 317) antes de tomar cualquiera de estos remedios.

Advertencias generales Busque atención profesional si las náuseas son muy fuertes o recurrentes. Ninguna de las especies de menta (*Mentha* spp.) es adecuada para niños menores de 5 años.

NÁUSEAS Y MAREOS EN LOS VIAJES
Plantas Jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), galanga (*Alpinia officinarum*, p. 58), cúrcuma (*Curcuma longa*, p. 88)
Remedio Hacer una infusión con una de las plantas enumeradas utilizando 1–2 rodajas (0,5 g) de raíz fresca o 1/4–1/2 cucharadita de raíz seca, en polvo o rallada por 1 taza de agua. Usar la raíz fresca si es posible. Dejar reposar durante 5 minutos al menos antes de colar. Beber caliente. Tomar hasta 5 tazas al día. Añadir 1–2 clavos (*Eugenia caryophyllata*, p. 95) si se desea.
Alternativa Usar el remedio sugerido para *Náuseas con jaquecas* (derecha).
CONSEJO Para mareos en los viajes, llevar la infusión en un recipiente o tomar jengibre confitado.

DIGESTIÓN DÉBIL
Plantas Swertia (*Swertia chirata*, p. 135), centaura menor (*Erythraea centaurium*, p. 204)
Remedio Poner 2–4 gotas de tintura de una de las dos plantas en la lengua cada hora.

Planta Limón (*Citrus limon*, p. 81)
Remedio Beber el zumo de un limón recién exprimido, puro o diluido, cada mañana.

NÁUSEAS POR PROBLEMAS EMOCIONALES
Planta Melisa (*Melissa officinalis*, p. 111)
Remedio Hacer una infusión con melisa seca o usar dos cucharaditas de la planta fresca por taza de agua. Tomar hasta 5 tazas al día.

VÓMITOS CON MAREOS Y VÉRTIGO
Planta Marrubio negro (*Ballota nigra*, p. 174)
Remedio Hacer una infusión y tomar hasta 5 tazas al día.

Advertencia Buscar atención profesional si los síntomas no mejoran inmediatamente.

NÁUSEAS CON JAQUECAS
Plantas Menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112), poleo (*Mentha pulegium*, p. 230), bo he (*Mentha haplocalyx*, p. 232)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita de una de las plantas por taza de agua. Tomar hasta 4–5 tazas al día.
OTROS USOS Este remedio combate la hinchazón de vientre y ayuda a mejorar el apetito y la digestión.

Advertencia No dar estas plantas a niños menores de 5 años. No tomar poleo durante el embarazo.

PÉRDIDA DEL APETITO Y VÓMITOS
Planta Codonopsis (*Codonopsis pilosula*, p. 82)
Remedio Hacer un cocimiento y tomar 50 ml cada 2–3 horas hasta que cesen los vómitos o se haya tomado la dosis más de dos días.
OTROS USOS Para la anorexia, añadir 5 g de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99) o gan cao (*Glycyrrhiza uralensis*, p. 215).

Advertencia No tomar regaliz durante el embarazo.

GASES E HINCHAZÓN

La hinchazón de vientre y los gases son problemas digestivos comunes. Como medida preventiva, tomar plantas amargas, como la centaura menor o la genciana, que mejoran la digestión. Las infusiones de plantas aromáticas como el hinojo, el cardamomo, el anís, el limón, la verbena o la menta piperita son remedios eficaces. Todas las plantas enumeradas en *Remedios generales* se pueden combinar.

Advertencias generales Los amargos no son adecuados para los niños menores de 5 años, además de ser desagradables. Ninguna especie de menta (*Mentha* spp.) es adecuada para niños menores de 5 años.

PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN
Plantas Centaura menor (*Erythraea centaurium*, p. 204), genciana (*Gentiana lutea*, p. 97)
Remedio Tomar 5–10 gotas de tintura con agua 3 veces al día.

REMEDIOS GENERALES
Plantas Hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210), anís (*Pimpinella anisum*, p. 246)
Remedio Hacer una infusión con 1/4–1/2 cucharadita de semillas de hinojo o anís por taza de agua y beber hasta 5 tazas al día.
Planta Cardamomo (*Elettaria cardamomum*, p. 91)
Remedio Hacer una infusión con las semillas trituradas de 2 cardamomos por taza de agua. Tomar hasta 5 tazas al día.

Planta Hierbaluisa (*Lippia citriodora*, p. 227)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita de hojas secas o 2 de hojas frescas por taza de agua y tomar hasta 5 tazas al día.

Planta Menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112)
Remedio Hacer una infusión y beber hasta 5 tazas al día. (Ver *Advertencias generales*.)

ÚLCERAS BUCALES Y PROBLEMAS DE LAS ENCÍAS

Hay muchas plantas astringentes que se pueden usar para tratar las úlceras de la boca y afirmar las encías débiles y los dientes sueltos. La salvia es especialmente útil ya que, además, desinfecta la boca. La tintura de mirra escuece pero acelera la curación.

REMEDIOS GENERALES
Planta Mirra (*Commiphora molmol*, p. 84)
Remedio Aplicar tintura sin diluir a las úlceras bucales y encías infectadas una vez cada hora.

Planta Salvia (*Salvia officinalis*, p. 130)
Remedio Usar una infusión como enjuague bucal o frotar las encías con hojas o polvo.

ÚLCERAS DE BOCA O LENGUA
Plantas Mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), echinacea (*Echinacea* spp., p. 90), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99)
Remedio Mezclar partes iguales de las tinturas y aplicar la mezcla sin diluir o diluida en 5 veces de agua, cada hora.

Estreñimiento y diarrea

Las plantas medicinales ayudan en casos de estreñimiento o diarrea normalizando suavemente la función intestinal. El estreñimiento frecuentemente es consecuencia del consumo insuficiente de frutas, verduras y cereales completos, mientras que la diarrea suele ser provocada por infección o inflamación intestinal en casos como intoxicación por alimentos. El síndrome de colon irritable produce periodos alternos de estreñimiento y diarrea. El estreñimiento espástico es provocado por la tensión y los espasmos musculares en el colon.

PLANTAS

El diente de león, el regaliz y la paciencia son laxantes suaves.
El sen es un laxante fuerte que debe tomarse sólo cuando hayan fallado otros.
Las semillas y cáscaras de zaragatona limpian el colon y fomentan la regularidad intestinal.
El mundillo tiene propiedades antiespasmódicas y puede ser útil para el estreñimiento espástico.
La agrimonia, la bela, la bistorta y el cato son astringentes que secan y afirman las paredes de los intestinos. Tomar sólo a corto plazo, puesto que interfieren con la absorción de los alimentos. Para la diarrea, se toman con plantas calmantes y demulcentes como la zaragatona o el malvavisco.

DIETA PARA EL ESTREÑIMIENTO

La fruta actúa como un laxante suave en el intestino grueso. Comer mucha fruta fresca todos los días; los higos (*Ficus carica*, p. 209) y los tamarindos (*Tamarindus indica*, p. 272) son también útiles contra los vómitos, gases e indigestión.

Advertencias generales Busque ayuda profesional para el estreñimiento o diarrea persistente.

ESTREÑIMIENTO

Plantas Paciencia (*Rumex crispus*, p. 126), ruibarbo chino (*Rheum palmatum*, p. 124).
Remedio Hacer un cocimiento con una cucharadita de cualquiera de las dos y una taza de agua. Tomar antes de dormir.
NOTA La paciencia es uno de los laxantes más suaves y debe probarse primero. Si no es eficaz, tomar una sola dosis al día de ruibarbo chino, cuya acción es más potente.

Advertencias No tomar ruibarbo chino o paciencia durante el embarazo.

ESTREÑIMIENTO PERSISTENTE

Plantas Diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99), paciencia (*Rumex crispus*, p. 126)
Remedio 1 Hacer un cocimiento con 20 g de raíz de diente de león y 750 ml de agua y beber diariamente o usar la raíz molida para hacer una infusión y tomar 3-4 tazas al día.
Remedio 2 Combinar 3 cucharaditas de raíz de diente de león y de paciencia con una de regaliz. Usar la mezcla para hacer un cocimiento con 750 ml de agua y beber 1-2 tazas al día.

Advertencia No tomar paciencia o regaliz durante el embarazo.

Plantas Sen (*Cassia senna*, p. 72), jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153)
Remedio Introducir 3-6 vainas de sen y 2-3 rodajas (1 g) de jengibre fresco en 150 ml de agua caliente y dejar reposar. Otra opción es tomar pastillas de sen. Tomar cualquiera de los dos preparados un máximo de 10 días.
NOTA Este laxante es el más fuerte de los mencionados aquí.

Advertencias El sen es un laxante fuertemente estimulante y su uso a largo plazo es perjudicial. No dar a niños de menos de 5 años. No tomar durante el embarazo.

ESTREÑIMIENTO ESPÁSTICO

Planta Mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148)
Remedio Hacer un cocimiento con 15 g de raíz y 750 ml de agua y tomar 1-2 tazas al día o tomar dos cucharaditas de tintura con agua una vez al día.

DIARREA

Plantas Agrimonia (*Agrimonia eupatoria*, p. 160), salvia (*Salvia officinalis*, p. 130), bela (*Aegle marmelos*, p. 159), bistorta (*Polygonum bistorta*, p. 251), cato (*Acacia catechu*, p. 157)
Remedio Estas plantas han sido enumeradas en orden ascendente de astringencia. Hacer un cocimiento con una cucharadita colmada de una de ellas por 1 1/2 taza de agua; dejar a fuego lento 15-20 minutos. Tomar hasta 3 tazas al día durante no más de 3 días.
NOTA Si se utiliza la bistorta o el cato (las dos más astringentes), mezclar con una cucharadita de un demulcente como semillas de zaragatona (*Plantago* spp., p. 120) o raíz de malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163) por 1 1/2 taza de cocimiento. Añadir también una pizca de menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112) u otra menta (*Mentha* spp., pp. 232-233).

Advertencias No tomar más de 3 días seguidos y no volver a tomar en 3 días. Si no hay mejoría, consulte a un profesional. No tomar salvia durante el embarazo. No dar menta a niños menores de 5 años.

DIARREA CRÓNICA

O IRRITACIÓN DE COLON

Planta Zaragatona (*Plantago* spp., p. 120)
Remedio Tomar una cucharadita colmada de semillas con sus cáscaras con un vaso de agua 2-3 veces al día, o mezclar con la comida y beber al menos un vaso de agua. Las semillas se deben poner a remojo la víspera.

Acidez e indigestión

La indigestión, causada por una excesiva producción de ácidos, es una señal de una dieta inadecuada. Para recubrir las paredes del estómago e intestinos y protegerlos del exceso de acidez, tomar olmo rojo, arrurruz común o liquen de Islandia, que son plantas mucilaginosas y pegajosas cuando se empapan en agua. La ulmaria fortalece el recubrimiento del estómago, mientras que la manzanilla es asombrosamente versátil para diversos problemas gastrointestinales.

DIETA

Eliminar los alimentos ácidos como las naranjas, la carne roja, las espinacas o los tomates, así como el alcohol y el tabaco, si es posible.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144), arrurruz común (*Maranta arundinacea*, p. 231), liquen de Islandia (*Cetraria islandica*, p. 184)
Remedio 1 Hacer una infusión con dos cucharaditas colmadas de una de estas plantas y 100 ml de agua. Dejar reposar 15 minutos. Tomar 100 ml hasta 4 veces al día.
Remedio 2 Mezclar una cucharadita colmada de olmo rojo en polvo con tres cucharaditas de agua fría. Mezclar con 250 ml de agua hirviendo. Añadir una pizca de canela (*Cinnamomum cassia*, p. 80) o nuez moscada (*Myristica fragrans*, p. 113) al gusto. Tomar 250 ml 3 veces al día.

Plantas Hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210), gálbano (*Ferula gummosa*, p. 209), anís (*Pimpinella anisum*, p. 246), o cualquiera de las plantas mencionadas en *Náuseas y vómitos* (p. 306).
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita colmada de semillas de hinojo o anís o resina de gálbano por 750 ml de agua. Beber durante todo el día.

INDIGESTIÓN, DOLOR ABDOMINAL, HINCHAZÓN, HIPO

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer una infusión en un recipiente cubierto. Tomar hasta 5 tazas al día.

ACIDEZ CON GASTRITIS

Planta Ulmaria (*Filipendula ulmaria*, p. 96)
Remedio Hacer una infusión con las flores. Tomar hasta 5 tazas al día.

ANTES DE TOMAR CUALQUIER REMEDIO, VER PP. 290 Y 298

Problemas asociados a los nervios y el estrés



Valeriana
(*Valeriana officinalis*)

La mayoría de las personas contamos con pocas oportunidades para huir de las presiones cotidianas y, por tanto, nuestro sistema nervioso no llega a recuperar su vitalidad natural. El estrés a largo plazo puede producir ansiedad, nerviosismo, depresión, insomnio, palpitaciones e irritabilidad. Hay plantas medicinales que son muy eficaces para fortalecer el sistema nervioso, calmar la mente y suavemente estimular o sedar el organismo. Las jaquecas y migrañas responden bien a los tratamientos con hierbas, así como otras condiciones que afectan directamente a los nervios, como la neuralgia.

Casos en los que hay que buscar atención profesional inmediata

- Alteración nerviosa, dolor de pecho o de cabeza
- Jaqueca que no mejora en 48 horas a pesar de la automedicación
- Pérdida de sensación o de movimiento
- Visión doble
- Depresión profunda

Ansiedad, depresión y tensión

Muchas personas han experimentado la falta de bienestar y la sensación de impotencia que crecen a medida que se afianzan el estrés, la ansiedad y la tensión. No existe una solución instantánea, pero hay una enorme cantidad de plantas medicinales que ayudan a reducir estos síntomas y fortalecer el sistema nervioso, contribuyendo así a recuperar la salud.

La melisa, la escutelaria y la damiana son plantas calmantes que relajan la tensión física y ayudan a mantener el equilibrio mental y emocional. La melisa alivia los problemas digestivos relacionados con el estrés, la escutelaria combate los ataques de pánico y la damiana actúa como un suave estimulante.

La valeriana ejerce una acción relajante.

El ginseng y el ginseng siberiano son excelentes para hacer frente a las situaciones estresantes como los deportes competitivos, los exámenes o una mudanza.

El orovale es una planta tónica que fortalece y facilita la recuperación tras los periodos prolongados de estrés o enfermedad.

VIDA SANA

Cuando se está bajo estrés emocional, es importante comer bien, hacer ejercicio regularmente y dedicar tiempo al ocio. El yoga y el tai chi pueden ser especialmente útiles.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Melisa (*Melissa officinalis*, p. 111), damiana (*Turnera diffusa*, p. 143), escutelaria (*Scutellaria lateriflora*, p. 134)
Remedio Hacer una infusión usando una de estas plantas. Beber hasta 4 tazas al día.

Planta Hierba Hyperico (*Hypericum perforatum*, p. 104)
Remedio Tomar pastillas o hacer una infusión y tomar hasta 4 tazas al día.
NOTA Para que el efecto de este remedio sea evidente pueden ser necesarias 2-3 semanas.

PROBLEMAS DIGESTIVOS POR ESTRÉS

Planta Melisa (*Melissa officinalis*, p. 111)
Remedio Hacer una infusión con un puñado de hojas frescas y 150 ml de agua o hacer una infusión con hojas secas. Tomar hasta 5 tazas al día o añadir la dosis diaria al agua del baño.
NOTA Este remedio también calma las palpitaciones y favorece el sueño.

ATAQUES DE PÁNICO Y JAQUECAS

Planta Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*, p. 134)
Remedio Hacer una infusión y tomar hasta 5 tazas al día.

ANSIEDAD CRÓNICA E HIPERACTIVIDAD

Planta Valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146)
Remedio Tomar 10 gotas de tintura en agua cada hora durante un máximo de 2 semanas cada vez.

AGOTAMIENTO NERVIOSO, TENSIÓN MUSCULAR Y JAQUECAS

Planta Codonopsis (*Codonopsis pilosula*, p. 82)
Remedio Hacer un cocimiento y beber en dosis iguales a lo largo del día o hacer hasta 25 g de la raíz al día en una sopa o guiso.

ESTRÉS A CORTO PLAZO

Plantas Ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*, p. 92).
Remedio Tomar pastillas de ginseng, masticar 0,5-1 g de raíz al día o usar en la cocina. Otra opción es tomar 2-3 g de ginseng siberiano en cápsulas hasta 3 veces al día.

Advertencias No tomar durante más de 6 semanas por vez. No dar a niños menores de 12 años. No tomar durante el embarazo. Evitar bebidas que contengan cafeína.

ESTRÉS A LARGO PLAZO Y CONVALECENCIA

Planta Orovale (*Withania somnifera*, p. 150)
Remedio Hacer un cocimiento con 1 g de raíz y 1 taza de agua y tomar durante el día o masticar la misma cantidad de raíz.

Neuralgia

La neuralgia es el dolor causado por un nervio irritado, dañado o aprisionado. Normalmente se da en episodios fuertes y repentinos que se sienten a lo largo del nervio. Aunque es difícil de tratar, los siguientes remedios pueden producir alivio a los problemas leves. La hierba hiperico es analgésica y antiviral y es eficaz contra la ciática y los dolores de cabeza. El clavo ejerce un efecto anestésico y la menta piperita calma el dolor. También es útil el aceite de hierba hiperico en friegas (ver *Dolor de espalda*, p. 313).

Advertencia general Buscar atención profesional si como consecuencia de un dolor de muelas tiene fiebre o inflamación de las encías.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p. 104), espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107), clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95)
Remedio Aplicar aceite de infusión fría de hierba *Hyperico* sin diluir a las zonas dolorosas o añadir 20 gotas de aceite esencial de clavo y de espliego a 50 ml de aceite de hierba *Hyperico* y aplicar cada 2-3 horas según se necesite.

Planta Menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112)
Remedio Hacer una infusión con 25 g de la planta y 750 ml de agua y bañar la zona afectada. Otra opción es diluir 20 gotas de aceite esencial en 50 ml de aceite excipiente y frotar suavemente.

Advertencia No usar con niños menores de 5 años.

DOLORES DE CABEZA

Planta Clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95)
Remedio Mezclar 1/2 cucharadita de polvo con agua para hacer una pasta espesa. Aplicar a la cabeza.

DOLOR DE DIENTES O MUELAS

Planta Clavo (*Eugenia caryophyllata*, p. 95)
Remedio Masticar un clavo o frotar el diente con 1-2 gotas de aceite esencial sin diluir 2-3 veces al día durante 3 días.

Jaquecas y migrañas

Las jaquecas y migrañas pueden constituir un problema muy serio, sobre todo cuando son frecuentes.

Las jaquecas son causadas por muchos factores tan variados como los dolores de muelas, la tensión del cuello, los esfuerzos de la vista o la resaca. Por tanto, es importante diagnosticar la causa, lo que podría implicar ir al dentista, al óptico o al osteópata, por ejemplo. Las plantas medicinales pueden ser muy útiles, aunque es difícil escoger las más adecuadas. Los remedios que aquí se describen contienen plantas tranquilizantes que alivian las jaquecas provocadas por el estrés y otros factores más específicos. El espliego es tranquilizante y la verbena es tónica y relajante, buena para el agotamiento nervioso. La menta piperita es eficaz para jaquecas relacionadas con la indigestión.

La migraña es un problema más específico. Los remedios tienen como fin prevenirla y tratar sus síntomas.

La resaca no es un problema de los nervios en un sentido directo, pero debe tratarse de la misma forma que cualquier otro tipo de intoxicación leve que requiera depuración y alivio de la jaqueca. Es importante beber mucha agua.

Advertencia general Consulte a un profesional para diagnosticar y tratar las causas subyacentes de las jaquecas y migrañas.

REMEDIO GENERAL

Planta Espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107)

Remedio Frotar las sienes con unas gotas de aceite esencial sin diluir.

JAQUECAS POR TENSIÓN O DERIVADAS DE LOS SENOS PARANASALES

Planta Tila (*Tilia* spp., p. 275)

Remedio Hacer una infusión con una cucharadita colmada por una taza de agua, o usar bolsas para infusión. Tomar hasta 5 tazas al día.

AGOTAMIENTO NERVIOSO E HIPERACTIVIDAD

Plantas Verbena (*Verbena officinalis*, p. 147), valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146)

Remedio Hacer una infusión de verbena y tomar hasta 4 tazas al día. Otra opción es mezclar 1/2 cucharadita de tintura de cada una y tomar con agua hasta 3 veces al día.

Advertencia No tomar verbena durante el embarazo.

JAQUECAS DE ORIGEN DIGESTIVO O BILIAR

Plantas Menta piperita (*Mentha x piperita*, p. 112), poleo (*Mentha pulegium*, p. 233)

Remedio Hacer una infusión de una de estas hierbas en un recipiente cubierto, usando una bolsa para infusión, un puñado pequeño de hojas frescas o una cucharadita colmada de hojas secas por taza de agua. Tomar hasta 5 tazas al día durante una semana como máximo o hasta 4 tazas durante 2-3 semanas.

Advertencias No dar a niños menores de 5 años. No tomar poleo durante el embarazo.

PREVENCIÓN DE MIGRAÑAS

Planta Matricaria (*Tanacetum parthenium*, p. 139)

Remedio Con las primeras indicaciones de su inminencia, tomar pastillas o 10 gotas de tintura con agua. Otra opción es comer una hoja fresca mezclada con pan.

Advertencias No repetir la dosis. No dar a niños menores de 5 años. No tomar durante el embarazo.

MIGRAÑAS

Planta Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*, p. 134)

Remedio Hacer una infusión con una cucharadita colmada de la planta por taza de agua. Tomar hasta 5 tazas al día.

Planta Romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125)

Remedio Hacer una infusión con una cucharadita rasa de hierba por taza de agua. Tomar hasta 4 tazas al día.

DESINTOXICACIÓN PARA LA RESACA

Planta Diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140)

Remedio Hacer un cocimiento con 15 g de raíz por 750 ml de agua. Tomar en pequeñas cantidades a intervalos frecuentes a lo largo del día.

Insomnio

La dificultad para dormir nos afecta a todos, tarde o temprano. Las plantas medicinales pueden constituir una solución segura y suave para este problema.

Las plantas sedantes, como la manzanilla, la tila, el espliego, el lúpulo y la pasionaria, son relajantes y, a diferencia de algunas plantas, tienen más posibilidades de éxito contra el insomnio si se toman de noche. El lúpulo es excelente cuando la mente rehúsa «apagarse».

Las plantas estimulantes son eficaces cuando el cuerpo sufre de agotamiento nervioso y está, paradójicamente, demasiado cansado para dormir. La avena y el ginseng fomentan el sueño nocturno, sobre todo en las personas con tensión nerviosa y fatiga.

Las pastillas herbarias para dormir contienen combinaciones de plantas como valeriana, lúpulo y pasionaria. Pueden ser útiles para superar problemas leves de insomnio y para reducir los sentimientos de ansiedad y estrés.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), tila (*Tilia* spp., p. 275), espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107), pasionaria (*Passiflora incarnata*, p. 117)

Remedio Estas plantas se han enumerado en orden ascendente de potencia. Se debe empezar por la más suave, la manzanilla; si no fuera suficiente, se puede recurrir a la siguiente de la lista. Hacer una infusión en un recipiente cubierto con 1-2 cucharaditas por taza de agua. Tomar antes de dormir. Otra opción es tomar una cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces por noche.

Plantas Valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146), lúpulo (*Humulus lupulus*, p. 102)

Remedio 1 Tomar pastillas que contengan al menos una de estas plantas.

Remedio 2 Llenar una bolsita de tela con lúpulo seco (ver p. 102) y ponerla dentro de la almohada.

Advertencia No tomar lúpulo internamente si padece de desánimo o depresión.

MENTE HIPERACTIVA

Planta Lúpulo (*Humulus lupulus*, p. 102)

Remedio Tomar tintura con agua por la noche. Empezar con 10 gotas por noche y aumentar hasta un máximo de 40 gotas.

Advertencia No tomar lúpulo internamente si padece de desánimo o depresión.

SUEÑO INQUIETO Y AGOTAMIENTO NERVIOSO

Planta Avena (*Avena sativa*, p. 172)

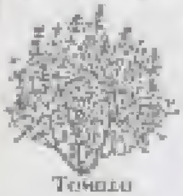
Remedio Tomar avena todos los días, por ejemplo con leche, y tomar una cucharadita de tintura de paja de avena con agua 3 veces al día.

Plantas Ginseng (*Panax ginseng*, p. 116), ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*, p. 92)

Remedio Tomar 0,5–1 g de ginseng o 2-3 g de ginseng siberiano hasta 3 veces a lo largo del día. Masticar la raíz o cocerla en sopa. Otra opción es tomarlo en pastillas.

Advertencias Tomar ginseng sólo durante el día. No tomar con cafeína. No administrar durante más de 6 semanas. No ingerir durante el embarazo. No dar a niños menores de 12 años.

Problemas del tracto respiratorio



Tomillo
(Thymus vulgaris)

El sistema respiratorio va desde el recubrimiento de los ojos y los senos paranasales hasta la base de los pulmones. Constantemente se ve expuesto al polvo, la suciedad y los organismos que hay en el aire. No es raro, pues, que en nuestro mundo, cada vez más contaminado, abunden también problemas como la congestión de los senos o el asma. Las plantas medicinales se pueden usar para proteger los recubrimientos de los ojos, oídos, senos nasales, nariz, garganta y pulmones, luchar contra las infecciones, eliminar el catarro, calmar las membranas irritadas y aliviar las inflamaciones o alergias.

Casos en los que hay que buscar atención profesional inmediata

- Dificultad para respirar o dolor de pecho
- Tos que dure más de dos semanas
- Dolor intenso en el tracto respiratorio
- Esputos de sangre
- Fiebre de 39° o más
- Hemorragia nasal fuerte que dure más de una hora

Tos y bronquitis

El acto de toser suele ser una reacción ante las partículas irritantes en los tubos bronquiales. Vale la pena considerar el tipo de tos que se tiene y dónde está centrada. Entonces se pueden escoger las plantas medicinales que mejor vayan a funcionar para aliviar o detener la tos.
La tos de pecho puede producir flema blanca, amarilla o verde.
La tos seca es irritante, no produce flema y puede durar mucho tiempo.
La bronquitis es el resultado de una inflamación en el recubrimiento de los pulmones. Las consecuencias son una tos de pecho, una posible falta de aliento y un aumento de temperatura. Se debe usar un remedio interno y uno externo.
Plantas El tomillo es un antiséptico eficaz para todo el sistema. El regaliz actúa como calmante y expectorante para la tos persistente. El ajo combate la bronquitis.

Advertencia general Buscar atención profesional si la tos dura más de una semana sin ir acompañada por un resfriado o infección.

REMEDIO GENERAL
Planta Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Tomar 5 tazas de infusión al día.

TOS SECA DE GARGANTA Y PECHO
Plantas Álamo balsámico híbrido (*Populus x candicans*, p. 252), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99).
Remedio Hacer una infusión con partes iguales de tomillo, capullos de álamo balsámico híbrido y polvo de regaliz. Tomar 1/2 taza 6 veces al día. Otra opción es mezclar partes iguales de las tres plantas en tintura y tomar una cucharadita con agua hasta 5 veces al día. Reducir la dosis cuando la tos empiece a remitir.
Advertencias Buscar atención profesional si no hay mejoría después de una semana. No tomar regaliz durante el embarazo.

TOS DE PECHO Y BRONQUITIS
Plantas Helenio (*Inula helenium*, p. 105), eucalipto (*Eucalyptus globulus*, p. 94), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99)
Remedio (interno) Hacer un cocimiento de helenio y tomar 2-3 tazas al día.

NOTA Para bronquitis y tos aguda añadir al cocimiento 5 g de hojas de eucalipto.
Advertencia No tomar helenio durante el embarazo.

Plantas Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90), ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio (interno) Tomar 1/2 cucharadita de tintura de echinacea con agua 2-3 veces al día o tomar en pastillas. Además, comer dos dientes de ajo al día.

Plantas Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), calaminta (*Melaleuca leucadendron*, p. 232), eucalipto (*Eucalyptus globulus*, p. 94)
Remedio (externo) Mezclar 5 gotas de aceite esencial de eucalipto y de tomillo con dos cucharaditas de aceite de oliva o de girasol. Frotar el pecho y la espalda, hasta dos veces al día. Otra opción es quemar 5–10 gotas de uno de los aceites durante 30 minutos.

Advertencia No aplicar aceite de tomillo durante el embarazo.

Hemorragias nasales

Muchas plantas son eficaces para cortar las hemorragias nasales. Uno de los métodos tradicionales consiste en usar una de estas hierbas como rapé.

Advertencia Si la hemorragia nasal continúa varias horas o es muy copiosa, buscar atención profesional inmediata.

PREVENCIÓN DE HEMORRAGIAS NASALES
Plantas Eufrasia (*Euphrasia officinalis*, p. 208), ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Remedio Hacer una infusión con 25 g de una de las plantas con 750 ml de agua. Tomar hasta 4 tazas al día.

HERMORRAGIAS NASALES
Planta Geranio americano (*Geranium maculatum*, p. 214)
Remedio Primero, apretar las fosas nasales y echar la cabeza hacia atrás. Entonces absorber por la nariz 1/2 cucharadita de la planta pulverizada.

Problemas oculares

En vez de ser tratamientos para los ojos mismos, estos remedios benefician el tejido mucoso que los recubre y que está contiguo a la nariz y la garganta. Los problemas de dicho tejido suelen responder bien a los tratamientos locales con plantas medicinales, pero hay que tener cuidado para no irritar los ojos con los restos de plantas que pudieran quedar en las lociones.

OJOS IRRITADOS Y CANSADOS
Plantas Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), *ju hua* (*Chrysanthemum morifolium*, p. 77)
Remedio Poner en agua hirviendo una bolsita de manzanilla o un emplasto de 15 g de cualquiera de las dos plantas. Enfriar, escurrir y poner la bolsita o el emplasto sobre el ojo.

CONJUNTIVITIS
Plantas Eufrasia (*Euphrasia officinalis*, p. 208), aciano (*Centaurea cyanus*, p. 183)
Remedio Hacer una infusión con cualquiera de las dos plantas y colar. Cuando aún esté templada, pero no caliente, poner en el lavaojos y bañar bien los ojos (ver p. 296). No usar más de dos veces al día.
Advertencia Buscar atención profesional si no hay mejoría en 3-4 días.

Resfriados, gripe y fiebre

El resfriado común, con el que todos estamos demasiado familiarizados, es una infección viral que normalmente afecta a la nariz y la garganta. La gripe es bastante más fuerte y puede incluir fiebre, jaqueca, dolor muscular, náuseas y vómitos. Ambas afecciones suelen atacar cuando estamos estresados o agotados. El autotratamiento a base de hierbas es muy apropiado para estas comunes enfermedades de duración limitada; de ese modo podemos hacernos la vida más agradable, controlar la fiebre y mejorar la capacidad de recuperación del organismo.

El ajo, el jengibre y el limón juntos forman un remedio clásico para la gripe. También se pueden usar para los resfriados, el dolor de garganta y la amigdalitis.

El jengibre, la canela, los clavos y la pimienta de Cayena tienen propiedades caloríficas y estimulan la sudoración. Eso ayuda a bajar la temperatura del cuerpo cuando hay fiebre.

La milenrama y la flor de saúco también estimulan la sudoración y son astringentes en las membranas mucosas de la nariz y la garganta, de modo que reducen la producción de catarro.

El eupatorio y la pimienta de Cayena son especialmente útiles en las infecciones respiratorias.

El ajenjo y la genciana son hierbas amargas que refrescan el cuerpo y combaten la fiebre alta.

DIETA

Para todas estas afecciones conviene una dieta ligera. Lo mejor son las frutas y verduras, quizá estas últimas en sopa. Evitar alimentos grasos o ricos en azúcar y los lácteos.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

Para bajar la fiebre conviene lavarse con agua fresca o fría. Es necesario beber muchos líquidos, sobre todo si se suda.

Advertencias generales Recuerde que en los muy jóvenes o los muy ancianos hasta un resfriado común puede convertirse en neumonía. Siempre busque el consejo de un profesional si los síntomas persisten o empeoran repentinamente.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Ajo (*Allium sativum*, p. 56), jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153), limón (*Citrus limon*, p. 81)
Remedio Machacar un diente de ajo mediano, rallar un trozo de jengibre fresco de tamaño similar y exprimir el zumo de un limón. Mezclar con una cucharadita de miel. Añadir 1 taza de agua caliente y remover. Tomar hasta 3 tazas al día mientras persistan los síntomas.

Plantas Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), eupatorio (*Eupatorium perfoliatum*, p. 206)
Remedio Hacer una infusión con 1/2 cucharadita de cada planta y una taza de agua. Tomar 3-4 tazas al día.
NOTA Este remedio es muy eficaz si hay mucosidad espesa verde y congestión nasal.

RESFRIADOS

Plantas Limón (*Citrus limon*, p. 81), canela (*Cinnamomum verum*, p. 80)
Remedio Beber el zumo de un limón recién exprimido, solo o diluido en agua templada.
Alternativa Añadir al zumo una cucharadita de miel y 1/2 de canela en polvo.

Planta Jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153)
Remedio Hacer una infusión de 2-3 rodajas (1 g) de jengibre fresco con 1 taza de agua. Dejar reposar 5 minutos. Tomar hasta 5 tazas al día.

FIEBRE ALTA

Plantas Milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54), eupatorio (*Eupatorium perfoliatum*, p. 206), pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*, p. 70)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita de milenrama y de eupatorio, una pizca de pimienta de Cayena y una taza de agua. Dejar reposar 5 minutos y beber caliente. Tomar hasta 4 tazas al día.
Alternativas Añadir uno o dos de los siguientes ingredientes: 2-3 clavos (*Eugenia caryophyllata*, p. 95), 1/2 cucharadita de jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153) rallado o en polvo, 1/2 cucharadita de canela en polvo (*Cinnamomum verum*, p. 80), 1-2 semillas trituradas de cardamomo (*Elettaria cardamomum*, p. 91), 2-3 granos triturados de pimienta negra (*Piper nigrum*, p. 248).

Advertencia No tomar milenrama durante el embarazo.

Plantas Ajenjo (*Artemisia absinthium*, p. 63), genciana (*Gentiana lutea*, p. 97)
Remedio Tomar 10 gotas de tintura de cualquiera de las dos plantas con agua 3 veces al día, además del remedio anterior.

Advertencia No tomar ajenjo durante el embarazo.

FIEBRE LEVE

Plantas Milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54), flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131)
Remedio Hacer una infusión con 1/2 cucharadita de cada planta en 100 ml de agua. Dejar reposar durante 10 minutos. Tomar hasta 4 tazas al día.

Advertencia No tomar milenrama durante el embarazo.

Plantas Cebolla (*Allium cepa*, p. 162)
Remedio Asar una cebolla grande a 200° durante 40 minutos. Triturar y mezclar el zumo con una cantidad igual de miel. Tomar 1-2 cucharaditas por hora hasta 8 veces al día.

GRIPE CON DOLOR MUSCULAR

Plantas Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), melisa (*Melissa officinalis*, p. 111), flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131)
Remedio Hacer una infusión con 5 g de cada uno de los ingredientes y 750 g de agua. Dejar reposar 10 minutos. Tomar hasta 5 tazas al día.

Planta Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Tomar pastillas o cápsulas o hasta 1/2 cucharadita de tintura con agua dos veces al día. Otra opción es hacer un cocimiento con 5 g de raíz y 750 ml de agua y beber 3-4 tazas al día.

Dolor de garganta y amigdalitis

La mezcla de ajo, jengibre y limón descrita en el apartado anterior, *Remedios generales*, puede aliviar los síntomas de la irritación de garganta y la amigdalitis. Los muy valientes pueden masticar lentamente un diente de ajo. La salvia y la echinacea también son potentes antisépticos. Todas estas plantas alivian los síntomas y aceleran la recuperación.

Advertencia general Siempre procure consejo y tratamiento profesional para niños menores de 5 años que padezcan de amigdalitis.

DOLOR DE GARGANTA

Plantas Tamarindo (*Tamarindus indica*, p. 272), limón (*Citrus limon*, p. 81)
Remedio Hacer gárgaras con una cocción de tamarindo o con 20 ml de zumo de limón solo o diluido en agua templada.

Plantas Romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125), salvia (*Salvia officinalis*, p. 130), mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio 1 Diluir una cucharadita a partes iguales de todas las tinturas en 5 cucharaditas de agua templada y hacer gárgaras. Tragar la mezcla (salvo durante el embarazo).
Remedio 2 Hacer una infusión de salvia, dejando reposar 10 minutos. Cuando se enfríe un poco, hacer gárgaras y tragar. Añadir 5 ml de vinagre y una cucharadita de miel para reforzar su acción.

Advertencia No tragar la salvia durante el embarazo.

AMIGDALITIS

Plantas Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90), todas las enumeradas en *Dolor de garganta*
Remedio Tomar echinacea (ver *Gripe con dolor muscular*, arriba), o utilizar uno de los preparados para gárgaras descritos en *Dolor de garganta*.

Advertencia Busque atención profesional si no se produce una mejora después de dos días.

ANTES DE TOMAR CUALQUIER REMEDIO, VER PP. 289 Y 298

Catarro, problemas de los senos paranasales y dolor de oídos

El catarro nasal excesivo no siempre es fácil de tratar; suele ser una señal de aire de baja calidad, una dieta inapropiada o una alergia. La forma de la nariz y de los senos paranasales (las cavidades de los huesos en torno a la nariz) también puede jugar un papel en esta situación. Los senos, normalmente llenos de aire, se pueden bloquear con líquido, causando una presión dolorosa. El dolor de oídos también puede ser causado por una infección local, en cuyo caso el ajo es especialmente eficaz, o por catarro. El espliego es útil para aliviar todo tipo de dolor de oídos.

DIETA

Como primer paso, hay que evitar los alimentos que aumentan la producción de mucosidad, como los lácteos, los huevos, los fritos, los alimentos grasos, el azúcar, los carbohidratos refinados, como la harina blanca, y el alcohol.

Advertencia general Para el dolor de oídos, sobre todo en niños, consulte a un profesional.

REMEDIO GENERAL

Planta Eucalipto (*Eucalyptus globulus*, p. 94)
Remedio Hacer una vaporización poniendo 15 g de eucalipto o 5–10 gotas de aceite esencial en 750 ml de agua. Inhalar durante 10 minutos.

REACCIONES ALÉRGICAS CON CATARRO NASAL EXCESIVO, COMO LA FIEBRE DEL HENO

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer una vaporización con 15 g de manzanilla o 5-10 gotas de aceite esencial en 750 ml de agua. Inhalar durante 10 minutos.

DOLOR DE OÍDOS

Planta Espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107)
Remedio Poner dos gotas de aceite esencial en un algodón y taponar el oído.

DOLOR DE OÍDOS POR INFECCIÓN

Planta Ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Abrir una cápsula de aceite de ajo, poner dos gotas en un algodón y taponar el oído. Otra opción es machacar un diente grande de ajo y dejar en aceite de girasol o de oliva durante al menos 24 horas. Colar el aceite y templarlo a la temperatura del cuerpo. Poner dos gotas en un algodón y taponar el oído.

DOLOR DE OÍDOS POR CATARRO CRÓNICO

Plantas Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90) tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163), flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131)
Remedio Mezclar partes iguales de las tinturas de estas plantas y tomar una cucharadita 3 veces al día con agua.

CATARRO LÍQUIDO ABUNDANTE Y CONGESTIÓN DE LOS SENOS PARANASALES

Ver *Rinitis alérgica* (p. 300).

JAQUECAS RELACIONADAS CON LOS SENOS PARANASALES

Ver *Jaquecas por tensión o derivadas de los senos paranasales* (p. 309).

Problemas musculoesqueléticos



MUNDILLO
(*Viburnum opulus*)

Los problemas musculoesqueléticos, causados por un accidente, una lesión deportiva o el simple desgaste cotidiano, pueden traer consigo un importante deterioro en la calidad de vida. El masaje suele ser el principal tratamiento, pero las plantas medicinales pueden reducir el dolor y la inflamación, relajar los músculos, depurar el organismo y acelerar la recuperación. Los tratamientos externos alivian los músculos y articulaciones de la espalda y de las extremidades lesionadas o doloridas. La perseverancia en los sencillos tratamientos que aquí se describen puede traer como consecuencia una marcada mejoría de muchas afecciones.

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Dolor intenso
- Hinchazón extrema o súbita de las articulaciones. Fractura o lesión que pudiera requerir una radiografía

Advertencia En el caso de niños, dar remedios externos únicamente. Acudir a la consulta de un profesional antes de darles remedios internos.

Torceduras y fracturas

Las áreas menores lesionadas se pueden beneficiar de plantas como la consuelda y el árnica, que alivian las lesiones y facilitan la recuperación. Aplicar lo antes posible después de haber sido tratado por un profesional.

Advertencia general Busque siempre tratamiento profesional para las fracturas y las torceduras.

ESGUINCES

Planta Árnica (*Arnica montana*, p. 170)
Remedio Aplicar ungüento o crema al área lesionada y dar un suave masaje para que penetre en la piel al menos 3 veces al día.

Advertencia No aplicar árnica sobre piel abierta.

FRACTURAS

Planta Consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136)
Remedio Aplicar suavemente sobre la zona lesionada ungüento, crema o aceite de infusión fría al menos 3 veces al día.

Advertencia No aplicar consuelda sobre la piel abierta.

Dolores musculares y calambres

Los dolores musculares y calambres son totalmente normales, sobre todo después de realizar un esfuerzo extraordinario. Lo normal es que el dolor desaparezca con el tiempo. Mientras tanto, los aceites y ungüentos de plantas calmantes como árnica, tomillo y mundillo pueden ayudar a aliviar el dolor. Para el reumatismo son apropiados los remedios descritos aquí y en el apartado *Dolor y rigidez de las articulaciones* (p. 313).

MÚSCULOS CANSADOS Y DOLORIDOS

Planta Árnica (*Arnica montana*, p. 170)
Remedio Aplicar crema o ungüento.

Advertencia No aplicar árnica sobre la piel abierta.

Plantas Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142), romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125)
Remedio Hacer una infusión con 25 g de una de estas plantas por 750 g de agua. Dejar reposar 10 minutos y añadir al agua del baño. Remojar durante 20 minutos.

Alternativa Se puede probar también el preparado a base de hierba hipérico descrito en *Remedios generales* de la sección *Dolor de espalda* (p. 313).

CALAMBRES Y ESPASMOS MUSCULARES

Planta Mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148)
Remedio (interno) Tomar una cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces al día.
Remedio (externo) Frotar con firmeza la zona afectada con tintura sin diluir.

Dolor y rigidez de las articulaciones, incluidas la artritis y la gota

La más común de las afecciones caracterizadas por el dolor y rigidez de las articulaciones es la artritis. Una causa puede ser el envejecimiento y el desgaste, pero algunas condiciones artríticas, así como otros problemas de articulaciones como la gota, tienen su origen en la acumulación de productos de desecho.
El harpagofito es una planta antiinflamatoria que alivia las articulaciones inflamadas.
El zumo de limón reduce la acidez del cuerpo.
El sauce blanco alivia la inflamación y el dolor y cuando se combina con otras plantas puede producir una mejora significativa en la artritis leve o moderada.
La ulmaria y el apio combinan bien entre sí para reducir la acidez. Todos los remedios que se describen aquí se pueden tomar con seguridad durante 1-2 meses.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

La mejora de la postura, la reducción de la ansiedad y la utilización de remedios herbales para eliminar toxinas pueden ayudar a controlar estas afecciones.
Es importante evitar los alimentos que forman ácidos como la carne roja, las espinacas, los tomates y las naranjas.
El ejercicio regular (pero no excesivo) es benéfico.

Advertencias generales Para la artritis grave consulte a un profesional. No tome harpagofito, cimífuga o apio durante el embarazo.

ARTRITIS Y ARTICULACIONES INFLAMADAS

Planta Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*, p. 101)
Remedio Tomar pastillas (ver *Advertencias generales*).

Planta Limón (*Citrus limon*, p. 81)
Remedio Exprimir el zumo de un limón y beber solo o diluido en agua cada mañana.

Planta Sauce blanco (*Salix alba*, p. 128)
Remedio Tomar pastillas o hacer un cocimiento con 10 g de raíz y 750 ml de agua. Tomar en 3 dosis a lo largo de 1-2 días según se necesite.

Plantas Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*, p. 101), apio (*Apium graveolens*, p. 61), sauce blanco (*Salix alba*, p. 128)
Remedio Hacer un cocimiento con 8 g de cada planta por 750 ml de agua, dividir en 4 dosis y tomar 2-3 dosis al día; o mezclar partes iguales de las tinturas y tomar una cucharadita con agua 3 veces al día (ver *Advertencias generales*).
Alternativa Si la artritis se desarrolla durante la menopausia, reemplazar el harpagofito por 8 g de cimífuga (*Cimicifuga racemosa*, p. 78).

Planta Belladona (*Atropa belladonna*, p. 66)
Remedio Aplicar emplastos de belladona además de uno de los remedios mencionados.

ARTRITIS ASOCIADA CON LA INDIGESTIÓN ÁCIDA O LA ÚLCERA PÉPTICA

Plantas Ulmaria (*Filipendula ulmaria*, p. 96), apio (*Apium graveolens*, p. 61)
Remedio Hacer una infusión con ulmaria y tomar hasta 5 tazas al día, o combinar 2 partes de tintura de ulmaria con 1 parte de tintura de apio y tomar 1/2 cucharadita con agua 2-3 veces al día (ver *Advertencias generales*).

RIGIDEZ Y DOLOR DE ARTICULACIONES

Plantas Hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p. 104), consuelda (*Symphytum officinale*, p. 136), espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107)
Remedio Mezclar 2 1/2 cucharaditas de aceite de infusión fría de hierba *Hyperico* o de consuelda con 20-40 gotas de aceite esencial de espliego y aplicar en masaje suave a la zona afectada.
Alternativa Se puede probar también el preparado a base de hierba *Hyperico* descrito en los *Remedios generales* de la sección *Dolor de espalda*, abajo.

GOTA

Planta Apio (*Apium graveolens*, p. 61)
Remedio Tomar pastillas o hacer un cocimiento con las semillas. Dividir en 3 dosis y beber a lo largo del día, o añadir a los alimentos 25 g de semillas al día (ver *Advertencias generales*).

Dolor de espalda

Por encima de cualquier otra cosa, los problemas de espalda exigen atención especializada y mucho descanso. Las plantas medicinales contribuyen a mejorar las condiciones generales aliviando el dolor y la tensión muscular y mejorando la calidad de vida.
El mundillo y el fresno espinoso son plantas calorificas y relajantes; cuando se frota con ellas la zona afectada, ayudan a reducir la tensión de los músculos.
El espliego y la hierba hiperico son útiles cuando la tensión nerviosa es un factor que contribuye al problema.
El harpagofito y el mundillo son eficaces antiinflamatorios y ayudan a tratar las articulaciones inflamadas.
La pasionaria favorece el sueño y es útil sobre todo cuando el dolor de espalda va acompañado de tensión nerviosa.
La hierba hiperico en aceite puede aliviar la ciática, una condición dolorosa causada por un nervio de la columna aprisionado, y la neuralgia.

Advertencias generales Los problemas de la espalda necesitan atención especializada. Para el dolor de espalda crónico o intenso, acuda a un profesional para obtener el máximo beneficio de la herboristería.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148), fresno espinoso (*Zanthoxylum americanum*, p. 151)
Remedio Hacer un cocimiento con 15 g de mundillo y 5 g de fresno espinoso con 750 ml de agua. Colar y frotar en la zona afectada. O utilizar una cucharadita de tintura, aplicándola de la misma forma.
NOTA Usar especialmente para tensión en el cuello y la región lumbar.

Planta Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Hacer una infusión con 25 g de tomillo por 750 ml de agua. Añadir al baño y remojar durante 20 minutos.

Plantas Hierba *Hyperico* (*Hypericum perforatum*, p. 104), espliego (*Lavandula officinalis*, p. 107), pimienta negra (*Piper nigrum*, p. 248), mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148)
Remedio Añadir a dos cucharadas de aceite de girasol o aceite de infusión de hierba *Hyperico*, 20 gotas de aceite esencial de espliego, 10 gotas de aceite esencial de romero y de pimienta negra y una cucharadita de tintura de mundillo. Agitar y frotar las zonas tensas, después del baño o habiendo calentado la zona previamente con una franela caliente.
OTROS USOS Se puede usar para la ciática y otros problemas de espalda que causan neuralgia, así como para la rigidez de las articulaciones y los dolores musculares crónicos.

DOLOR DE ESPALDA POR LA INFLAMACIÓN DE LAS ARTICULACIONES

Plantas Sauce blanco (*Salix alba*, p. 128), mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148), harpagofito (*Harpagophytum procumbens*, p. 101)
Remedio Mezclar partes iguales de las raíces y hacer un cocimiento. Dividir en 6 dosis y tomarlas a lo largo de 2 días. Si no hay mejoría después de 7 días, dividir la cocción en 3 dosis y tomarlas diariamente durante una semana como máximo.

Advertencia No tomar harpagofito durante el embarazo.

INSOMNIO POR DOLOR DE ESPALDA

Plantas Pasionaria (*Passiflora incarnata*, p. 117), valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146), mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148)
Remedio Hacer un cocimiento usando 8 g de cada una de las plantas por 750 ml y tomar 1-2 tazas por la noche (la cocción es suficiente para dos noches).

ANTES DE TOMAR CUALQUIER REMEDIO, VER PP. 289 Y 298

INFECCIONES URINARIAS Y POR HONGOS



ECHINACEA (*Echinacea* spp.)

Las infecciones son una señal de que la resistencia del organismo a las enfermedades se ha debilitado, sobre todo si son de larga duración o recurrentes. Las infecciones leves que afectan a los riñones y el sistema urinario son comunes y, aunque son difíciles de eliminar, pueden ser tratadas fortaleciendo las defensas naturales del cuerpo. Las infecciones por hongos también pueden ser difíciles de eliminar y pueden requerir tratamiento profesional, aunque ciertas plantas como el ajo (*Allium sativum*, p. 56) y el árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110) son potentes antifungales. Si la infección es crónica, es necesario fortalecer el sistema inmunológico como un todo con plantas como la echinacea (*Echinacea* spp., p. 90).

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Infecciones que no dan señales de mejorar o que empeoran después de tomar un remedio herbal
- Temperaturas de más de 39°
- Dolor de riñones
- Sangre en la orina

INFECCIONES URINARIAS

La cistitis, una infección de la vejiga y los conductos urinarios, puede ser un problema serio si se extiende a los riñones. La cistitis leve y otras infecciones urinarias pueden curarse con una mezcla de hierbas antisépticas como el buchú y plantas emolientes como el malvavisco. Si a la vez se toma echinacea o ajo, se aumenta la resistencia a las infecciones. El arándano es excelente para las infecciones urinarias.

Advertencias generales Solicitar atención profesional inmediatamente si la cistitis es fuerte o recurrente, si hay sangre en la orina o dolor en los riñones o en la parte baja de la espalda.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Buchú (*Barosma betulina*, p. 67), barbas de maíz (*Zea mays*, p.152), malvavisco (*Althaea officinalis*, p. 163)
Remedio Hacer una infusión con 5 g de cada planta y 750 ml de agua. Dividir en 4 dosis y beber a lo largo del día.
Alternativa Usar enebro (*Juniperus communis*, p. 223) o vara de oro (*Solidago virgaurea*, p. 269) en lugar de buchú.

Advertencia No tomar enebro o buchú durante el embarazo.

Planta Arándano (*Vaccinium myrtillus*, p. 278)
Remedio Hacer un cocimiento con las bayas y tomar 3-4 tazas al día.
CONSEJO El zumo de arándano puede usarse en lugar del cocimiento.

Plantas Ajo (*Allium sativum*, p. 56), echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Tomar una o ambas plantas en pastillas o cápsulas.
NOTA Tomar juntamente con otros remedios.

INFECCIONES POR HONGOS

Las infecciones por hongos son comunes y a la vez difíciles de tratar. El afta vaginal es un efecto secundario de los tratamientos antibióticos convencionales que cada vez está más extendido. La caléndula es útil para tratar esta incómoda dolencia. La candidiasis (crecimiento acelerado de *Candida albicans*, un organismo semejante a la levadura que vive en el aparato digestivo) puede causar problemas considerables, pero los casos leves pueden mejorar usando plantas que fortalecen el sistema inmunológico, como la echinacea, y aplicando un remedio externo a la zona afectada.

DIETA

La dieta es un factor importante al tratar los problemas por hongos. Hay que eliminar o reducir el consumo de pan, alcohol y otros alimentos con levadura o azúcar.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

Los que padecen candidiasis pueden tomar cápsulas de acidophilus o yogur con microorganismos para favorecer el crecimiento de bacterias benéficas en los intestinos. Para el afta dicho yogur se puede introducir en la vagina.

Advertencias generales Busque consejo profesional para la candidiasis, puesto que frecuentemente es una afección difícil de tratar.

REMEDIOS GENERALES

Plantas Echinacea (*Echinacea* spp., p. 90), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Mezclar 2 partes de tintura de echinacea por 1 parte de tintura de tomillo y tomar una cucharadita dos veces al día con agua.

Planta Ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Tomar 1-2 dientes de ajo diariamente, triturados y tragados con agua o mezclados con los alimentos.

AFTA VAGINAL

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Hacer una infusión y dejar que se enfríe. Colar y usar para lavar.
Alternativa Añadir la infusión al agua del baño y remojar durante 20 minutos.

Planta Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*, p. 110)
Remedio Usar pesarios o poner 1-2 gotas de aceite esencial diluido con 3 gotas de aceite de oliva en un tampón e insertar en la vagina (puede escocer). Retirar después de 2-3 horas. Usar una sola vez al día.

Advertencia Durante el embarazo, usar los pesarios y tampones sólo bajo supervisión profesional.

AFTA BUCAL

Plantas Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, p. 99), mirra (*Commiphora molmol*, p. 84), echinacea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Mezclar partes iguales de la tintura de cada planta. Tomar una cucharadita como enjuague bucal con agua cada 3-4 horas según se necesite.

CANDIDIASIS

Plantas Flor de saúco (*Sambucus nigra*, p. 131), caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedios Hacer una infusión con 8 g de cada planta y 750 ml de agua y tomar 2-3 tazas cada día.

Planta Lapacho (*Tabebuia* spp., p. 138)
Remedio Hacer un cocimiento con 12 g de corteza y 750 ml de agua. Dividir en 3-4 dosis y tomar durante el día. Otra opción es tomar cápsulas o 1/2 cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces al día.

INFECCIONES DE LA PIEL POR HONGOS, INCLUIDO EL PIE DE ATLETA

Ver p. 304

Problemas de reproducción y menstruación



Sauzgatillo
(*Vitex agnus-castus*)

Las mujeres siempre han tendido a usar plantas medicinales más que los hombres, tradicionalmente por su papel de sanadoras de la familia y actualmente, en parte, por los efectos demostrados de muchas plantas en su sistema reproductivo. Ciertas plantas, como el sauzgatillo, contienen componentes similares a las hormonas sexuales femeninas, estrógeno y progesterona, que ayudan a regular el ciclo menstrual, aumentar o disminuir la fertilidad y fortalecer al cuerpo durante la menopausia. Los problemas comunes de la menstruación, como los calambres, la tensión premenstrual y el exceso de hemorragia, responden bien al autotratamiento. Sin embargo, las condiciones crónicas y la infertilidad, tanto en mujeres como en hombres, requieren atención profesional.

Casos en los que hay que buscar atención profesional inmediata

- Dolor agudo del abdomen o pelvis
- Un cambio fuerte o muy repentino en la menstruación, como periodos prolongados, con mucha sangre o irregulares.

Nota importante

Para el mejor tratamiento, consulte con un herborista. Busque profesional antes de tomar algún remedio si cree que puede estar embarazada. Ver *Embarazo* (p. 317).

Problemas menstruales

El ciclo menstrual se puede ver trastornado por diversas razones, la mayor parte de ellas relacionadas con los desequilibrios hormonales. Hay también otras causas, como el estrés, demasiado o poquísimo ejercicio, problemas de peso, sensibilidad o alergia a los alimentos, esteroides, la píldora anticonceptiva, las enfermedades prolongadas, las deficiencias de vitaminas o minerales, e incluso el exceso de cafeína, alcohol o tabaco. Para determinar la causa, es importante consultar a un profesional. Los remedios que aquí se describen deben tomarse en el momento apropiado del ciclo y durante 2–3 ciclos.

El ciclo menstrual normal dura unos 28 días. Si este ciclo varía mucho de un periodo al siguiente sin razón, se puede considerar irregular.

La tensión premenstrual y el dolor menstrual tienen muchas causas. La mayoría de las mujeres los experimentan en algún momento. Los pechos sensibles, los pezones doloridos, y la retención de fluidos son síntomas comunes.

La menstruación abundante puede provocar anemia. Un periodo que dura más de cinco días o que exige un cambio de compresa cada dos horas puede ser demasiado abundante. La ortiga (*Urtica dioica*, p. 145) es un excelente tónico, sobre todo para hemorragias fuertes, ya que contiene más hierro que las espinacas. Además de ser medicinal, se puede comer como verdura.

Consejos complementarios

Combine las plantas medicinales con una dieta rica en verduras y frutas frescas y baja en grasas, azúcar y alcohol. Intente no fumar. El ejercicio regular es muy útil, sobre todo de la cintura y la pelvis. También es importante tener una actitud relajada ante la vida. Este método sencillo tendrá sin duda una gran incidencia en los problemas reproductivos.

Advertencia general Para cualquier problema menstrual prolongado es importante buscar atención profesional, sobre todo si sus periodos son muy abundantes o dolorosos.

Ciclo irregular

Planta Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*, p. 149)
Remedio Tomar pastillas o 1,5–2 ml de tintura con agua cada mañana al despertar durante al menos 2 meses.

Planta Agripalma (*Leonurus cardiaca*, p. 225)
Remedio Hacer una infusión y tomar 1–2 tazas al día durante tres ciclos menstruales.

Advertencia No tomar si la hemorragia es muy abundante.

Tensión premenstrual

Plantas Verbena (*Verbena officinalis*, p. 147), tila (*Tilia* spp., p. 275)
Remedio (interno) Hacer infusión con una de las plantas o las dos en igual proporción. Tomar hasta 5 tazas a lo largo del día.

Planta Valeriana (*Valeriana officinalis*, p. 146)
Remedio (interno) Tomar comprimidos de valeriana o 20–40 gotas de tintura con agua hasta 5 veces al día.

Planta Romero (*Rosmarinus officinalis*, p. 125)
Remedio (externo) Hacer una infusión con una cucharadita de hojas secas o 2 de frescas y 1 litro de agua y colar. Añadir al agua del baño cada mañana. Otra opción es añadir al baño 5–10 gotas de aceite esencial.
NOTA Pruebe también el remedio con sauzgatillo que se describe en *Ciclo irregular*, arriba.

Pechos sensibles y pezones doloridos

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer una compresa con una infusión de 50 g de manzanilla y 250 g de agua. Colocarla suavemente sobre los pechos. Repetir tantas veces como haga falta.

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Aplicar ungüento a los pezones. Si tiene un hijo lactante, limpiar bien antes de dar el pecho.

Retención de fluidos

Planta Diente de león (*Taraxacum officinale*, p. 140)
Remedio Hacer una infusión con las hojas y tomar hasta 3 tazas al día.

Menstruación excesiva

Plantas Chuang xiong (*Ligusticum wallichii*), peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115), angélica de China (*Angelica sinensis*, p. 60), rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, p. 123)
Remedio Mezclar partes iguales de las raíces y hacer un cocimiento con 15 g de la mezcla y 750 ml de agua. Tomar en 3 dosis iguales a lo largo del día.
NOTA Cualquiera de estas plantas será útil, pero los mejores resultados se obtienen de la combinación de todas. En esa forma se conocen como la sopa de cuatro cosas.

Plantas Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*, p. 181), ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Remedio Hacer una infusión con 7,5 g de cada planta (o 15 g de bolsa de pastor sólo) con 750 ml de agua. Dividir en 3–4 dosis y tomar a lo largo del día.

Dolor del periodo

Dar sabor a los cocimientos con una cucharadita colmada de alcaravea (*Carum carvi*, p. 182). Mezclar antes de cocer.

Plantas Ñame silvestre (*Dioscorea villosa*, p. 89), mundillo (*Viburnum opulus*, p. 148), viburno (*Viburnum prunifolium*, p. 279).
Remedio Hacer un cocimiento con 15 g de una raíz y 750 ml de agua. Beber pequeñas cantidades durante el día. Otra opción es tomar dos cucharaditas de tintura con agua 3–4 veces al día hasta 3 días y luego reducir la dosis a una cucharadita al día durante 5 días. También se pueden tomar comprimidos.

Planta Peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115)
Remedio Hacer un cocimiento con 20 g de raíz y 750 ml de agua. Tomar a lo largo del día.

PROBLEMAS DE FERTILIDAD EN LAS MUJERES

Aunque se necesita mucha más investigación, las plantas medicinales parecen aumentar la fertilidad en las mujeres que quieren concebir, sobre todo cuando el problema está relacionado con los desequilibrios hormonales, la edad o la cantidad de mucosidad que se produce en el útero. En los casos en los que no parece haber ninguna barrera física contra la concepción, como una trompa de falopio bloqueada, quistes de ovario o heridas internas, vale la pena probar los remedios herbarios. La dieta, el ejercicio y los hábitos de vida también pueden jugar un papel importante a la hora de intentar mejorar la fertilidad.

AYUDA A LA CONCEPCIÓN

Planta Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*, p. 149)

Remedio Tomar pastillas o 20–40 gotas de tintura con agua cada mañana durante un máximo de 3 meses cada vez.

Planta Ajonjera de China (*A. sinensis*, p. 60)

Remedio Tomar comprimidos o hacer un cocimiento con 12 g de raíz y 750 ml de agua y tomar cada día hasta un máximo de 3 meses.

Advertencia Interrumpir si se inicia el embarazo.

BAJO IMPULSO SEXUAL

Planta Schisandra (*Schisandra chinensis*, p. 132)

Remedio Dejar a remojo por la noche 5 g (un puñadito) de bayas. Colarlas y hacer un cocimiento en 250 ml de agua. Dejar reposar durante 15 minutos. Ingerir la dosis cada día.

NOTA Tradicionalmente, este remedio se toma durante cien días para aumentar la energía y vitalidad sexual. (Es seguro tomarlo durante ese periodo.)

PROBLEMAS DE FERTILIDAD EN LOS HOMBRES

La impotencia en los hombres es un problema común. Una concentración baja de esperma, que es una de las causas frecuentes de la infertilidad, se relaciona muchas veces con la forma de vida y el estado general de salud.

El sabal es una planta tónica que aumenta el vigor. Favorece a los órganos sexuales masculinos y tiene fama de aumentar la potencia.

El orovale es un tónico de efectos generales que no es tan estimulante como el ginseng pero que ayuda a devolver la vitalidad normal después de un periodo prolongado de enfermedad o estrés.

VITALIDAD GENERAL

Planta Orovale (*Withania somnifera*, p. 150)

Remedio Tomar 2 g de raíz seca al día, masticándola o en polvo mezclada con miel y, si se desea, agua. Tomar durante un máximo de 6 semanas.

IMPOTENCIA Y EYACULACIÓN PRECOZ

Planta Ginseng (*Panax ginseng*, p. 116)

Remedio Tomar 0,5-1 g hasta 3 veces diarias durante 6 semanas por vez, masticando la raíz, cociéndola en sopa o guiso o tomándola en pastillas.

NOTA El ginseng es el remedio más conocido para esta condición. Sin embargo las bayas de schisandra (*Schisandra chinensis*, p. 132) también benefician la sexualidad masculina. Tomar según se indica arriba, en *Bajo impulso sexual*, hasta 6 semanas.

Advertencia No tomar cafeína y ginseng al mismo tiempo.

Planta Sabal (*Sabal serrulata*, p. 127)

Remedio Tomar 1/2 cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces al día durante un máximo de 6 semanas.

PROBLEMAS DE LA MENOPAUSIA

La menopausia se define como la interrupción de la menstruación. Normalmente esto sucede entre los 45 y los 55 años. Después de dos años sin haber tenido el periodo podrá estar segura de que ya ha tenido el «cambio de vida».

Tanto el nivel de estrógeno como el de progesterona descienden en la menopausia. Plantas como el sauzgatillo, que ejercen un efecto progesterógeno, son tan importantes como las que mantienen el nivel de estrógeno, ya que ambas hormonas parecen contribuir al mantenimiento de la densidad de los huesos, reduciendo el riesgo de osteoporosis.

Mantener la vitalidad es importante durante la menopausia, ya que muchos problemas surgen más bien de la sensación de fatiga que de los cambios hormonales. Si se siente desanimada y cansada, es posible que algunos de estos remedios le ayuden a recuperar el ánimo y la vitalidad. La hierba de San Juan es un excelente medicamento contra la depresión.

Los sofocos y sudores nocturnos son causados sobre todo por los cambios hormonales.

Advertencia general Busque atención profesional si experimenta una menstruación demasiado prolongada o irregular.

NIVELES DE ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA DISMINUIDOS

Planta Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*, p. 149)

Remedio Tomar pastillas o 20–40 gotas de tintura con agua cada mañana.

Planta Helonias (*Chamaelirium luteum*, p. 75)

Remedio Lo mejor es tomar pastillas. Otra opción es tomar 20 gotas de tintura con agua 2-3 veces al día.

Planta Cimífuga (*Cimicifuga racemosa*, p. 78)

Remedio Ingerir pastillas o 25 gotas de tintura con agua 3 veces al día.

Alternativa La cimífuga se combina bien con la helonias: mezclar tinturas a partes iguales y tomar 1,5-2 ml con agua 3 veces al día.

DEPRESIÓN Y FALTA DE VITALIDAD

Planta Hierba Hyperico (*Hypericum perforatum*, p. 104)

Remedio Tomar 1/2 cucharadita de tintura con agua 3 veces al día.

Planta Avena (*Avena sativa*, p. 172)

Remedio Tomar 25-50 g como cereal para el desayuno o con cualquier otra comida.

Alternativa Además, hacer una infusión de paja de avena. Dividir en 3 dosis y beber a lo largo del día.

SOFOCOS Y SUDORES NOCTURNOS

Planta Salvia (*Salvia officinalis*, p. 130)

Remedio Hacer una infusión y tomar 3 tazas durante el día o por noche, si el problema se da más en ese momento.

Plantas Sauce blanco (*Salix alba*, p. 128), cimífuga (*Cimicifuga racemosa*, p. 78)

Remedio Tomar una de estas plantas en pastillas o una cucharadita de tintura con agua por la noche.

Planta Peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115)

Remedio Haga un cocimiento con 20 g de raíz y 750 ml de agua. Beber a lo largo del día.

Embarazo



MANZANILLA
(*Chamomilla recutita*)

Si bien en muchas culturas las plantas medicinales han sido consumidas tradicionalmente durante el embarazo, es importante tomar estos medicamentos sólo cuando sea esencial. Algunas plantas, como la manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), la tila (*Tilia* spp., p. 275) y las barbas de maíz (*Zea mays*, p. 152), son muy útiles y se pueden ingerir con seguridad durante 2-3 semanas seguidas durante el embarazo. Otras plantas se deben evitar del todo, ya que tienen componentes que estimulan los músculos del útero y, en dosis grandes, podrían provocar un aborto (ver *Información esencial*, p. 298). No presenta problemas el uso de hierbas para cocinar durante todo el embarazo.

CASOS EN LOS QUE HAY QUE BUSCAR ATENCIÓN PROFESIONAL INMEDIATA

- Náuseas prolongadas que impidan comer adecuadamente o vómitos frecuentes que causen deshidratación
- Orina frecuente durante más de tres días (o con dolor durante dos días)
- Dolor en las mamas, ganglios inflamados bajo los brazos, fiebre
- Retención de líquidos que no se reduce durante tres días

Molestias generales

El embarazo supone grandes cambios para el organismo. Muchas de las molestias leves se pueden aliviar con remedios herbales sencillos. **Las náuseas del embarazo** no tienen por qué limitarse a las mañanas. Normalmente empiezan de la cuarta a la sexta semana, y duran hasta la decimocuarta a decimosexta. Sus causas son variadas, incluyendo las fluctuaciones hormonales, la baja tensión sanguínea, el bajo nivel de azúcar, las alergias a alimentos, la mala dieta y el estrés. **El edema** (retención de líquidos e hinchazón) es sumamente común durante el embarazo. El agua se filtra desde los vasos sanguíneos hasta los tejidos circundantes, lo que causa hinchazón, que afecta sobre todo a los tobillos y pantorrillas. **El estreñimiento** puede ser mayor a medida que progresa el embarazo: la presión sobre la parte inferior del vientre aumenta y se entorpece la circulación. **La sensación de presión en el pecho** como consecuencia de la mayor presión en el interior del cuerpo es también común. **Las estrías** que a veces se forman al hincharse el cuerpo pueden reducirse frotando la piel con gel de áloe o aceite de oliva para mantener su elasticidad. **El parto** puede facilitarse bebiendo infusión de hojas de frambueso, un remedio tradicional que prepara los músculos para dar a luz.

PLANTAS MEDICINALES Y EMBARAZO

Durante los primeros tres meses evitar todos los remedios herbales, incluyendo aceites esenciales, a menos que los recete un profesional.

Las siguientes plantas son especialmente peligrosas y bajo ningún concepto se deben tomar durante el embarazo: cohosh azul (*Caulophyllum thalictroides*, p. 73), hidrastis (*Hydrastis canadensis*, p. 103), enebro (*Juniperus communis*, p. 223), poleo (*Mentha pulegium*, p. 233), milenrama (*Achillea millefolium*, p. 54) y dosis terapéuticas de salvia (*Salvia officinalis*, p. 130). En la p. 298 se da una lista de plantas que también se deben evitar.

NÁUSEAS DEL EMBARAZO

Los siguientes remedios constituyen una excepción y se pueden tomar durante los primeros tres meses del embarazo.

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer una infusión en un recipiente cubierto. Beber pequeñas cantidades a lo largo del día. No tomar más de 5 tazas al día.

Planta Jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153)
Remedio Hacer una infusión con 1/2-1 cucharadita de jengibre fresco rallado por taza de agua. Beber pequeñas cantidades a lo largo del día en lugar de beber una taza entera de una vez. No tomar más de 5 tazas al día.

Planta Hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210)
Remedio Hacer una infusión con 1/2 cucharadita de semillas por taza de agua y no tomar más de 3 tazas al día.

EDEMA

Planta Barbas del maíz (*Zea mays*, p. 152)
Remedio Hacer una infusión y beber hasta 5 tazas al día.

ESTREÑIMIENTO

Plantas Zaragatona (*Plantago* spp., p. 120), semillas de linaza (*Linum usitatissimum*, p. 226)
Remedio Tomar 1-2 cucharaditas de cualquiera de las semillas con un vaso de agua o dejar a remojo toda la noche en agua fría antes de tomarlas.
NOTA Comer más fruta seca, sobre todo higos.

PRESIÓN EN EL TÓRAX

Planta Ulmaria (*Filipendula ulmaria*, p. 96)
Remedio Hacer una infusión y beber 1-2 tazas al día.

JAQUECA Y TENSIÓN NERVIOSA

Planta Tila (*Tilia* spp., p. 275)
Remedio Hacer una infusión y beber 3-4 tazas al día.

PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Planta Frambueso (*Rubus idaeus*, p. 262)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita de la hoja triturada, fresca o seca, por taza de agua. Dejar reposar 5-6 minutos. Tomar 1-2 tazas al día durante las últimas 10 semanas del embarazo.

Advertencias No dejar las hojas en el agua más de 5-6 minutos. No tomar antes de las últimas 10 semanas del embarazo.

ESTRÍAS

Plantas Áloe (*Aloe vera*, p. 57), aceite de oliva (*Olea europaea*, p. 239)
Remedio Frotar las zonas afectadas con gel de áloe o con aceite de oliva, dando masaje para que penetre en la piel, 1-2 veces por día.

INSOMNIO

Ver *Insomnio* (remedio con manzanilla, tila, espliego y pasionaria en *Remedios generales*, p. 301).

ANEMIA Y TENSIÓN ALTA

Ver *Problemas circulatorios* (p. 301).

HEMORROIDES

Ver *Varices y hemorroides* (p. 302) y *Estreñimiento y diarrea* (p. 307).

DOLOR DE ESPALDA

Ver *Dolor de espalda* (p. 313).

VARICES

Ver *Varices y hemorroides* (p. 302).

AFTA VAGINAL

Ver *Infecciones por hongos* (p. 314).

INFECCIONES DE LA VEJIGA Y LOS RIÑONES

Ver *Edema*, izquierda.

CONVALECENCIA TRAS EL EMBARAZO

Ver *Limpieza y cicatrización de heridas* (p. 304).

ANTES DE TOMAR CUALQUIER REMEDIO, VER PP. 289 Y 298

Niños y bebés



Olmo rojo (*Ulmus rubra*)

Las siguientes plantas medicinales se consideran especialmente aptas para aliviar los síntomas y acelerar la recuperación en niños. La mayoría debe darse en infusión, incluso en el biberón. Las infusiones pueden endulzarse con miel (ver *Advertencias*, derecha), pero lo mejor es darlas sin endulzar. Las dosis que se citan son para 1 a 6 años, pero pueden ajustarse a cualquier otro grupo de edad (*ver* abajo). Muchos de los remedios enumerados en otras secciones también son idóneos para niños y bebés; los que no lo son se identifican claramente. (*Ver* p. 298 para las dosis necesarias antes de administrar cualquier remedio indicado para adultos.)

Casos en los que hay que buscar atención profesional inmediata

- Diarrea o vómitos fuertes, fiebre de 39; fiebre con convulsiones; dificultades respiratorias; somnolencia inusual, llanto agudo.

Advertencias No dar a niños menores de 6 meses ningún medicamento sin consejo profesional. No dar a los niños menores de 1 año miel pasteurizada o no: la no pasteurizada puede provocar intoxicación en casos aislados.

Afecciones generales

Los niños y los bebés están expuestos a diversas afecciones.

Los trastornos digestivos que provocan diarrea o estreñimiento pueden ser el resultado de la no tolerancia o alergia a ciertos alimentos, como los lácteos, sobre todo cuando se empiezan a introducir en su dieta. Otros trastornos digestivos menores, consecuencia de infecciones o inflamaciones, pueden provocar la pérdida de apetito.

El cólico es un espasmo del intestino que produce retortijones. Es más normal durante los primeros tres meses de vida, sobre todo después de la última toma del día, cuando la digestión puede no estar en estado óptimo.

La irritación de la piel en torno al pañal es causada por la humedad y la orina. Es esencial limpiar bien al bebé cada vez que se le cambie el pañal. Los pañales de tela se deben aclarar perfectamente. Se debe evitar que se quede puesto un pañal húmedo, que causará irritación y molestias al bebé. Siempre que sea posible, conviene dejarlo sin pañal.

La costra láctea es una gruesa costra amarillo marrón en el cuero cabelludo del bebé, causada por un exceso de actividad de las glándulas sebáceas.

Jaquecas, resfriados, catarro y tos de pecho son problemas comunes en la niñez y normalmente responden bien a los tratamientos con hierbas.

La dificultad para dormir es un problema común de la infancia, aunque los niños necesitan más sueño que los adultos y deberían dormir con facilidad. La sobreexcitación, la dentición, un pañal mojado o el exceso de frío o de calor son algunas causas que pueden interferir en el sueño. Ciertas plantas, como la tila, pueden ayudarle a conseguir un sueño reparador.

DOSIS

Las dosis que se citan en esta página son para niños de 1 a 6 años. Para otras edades, ajustar la dosis de la siguiente manera:

6 a 12 meses – 1/3 dosis

7 a 12 años – 1 1/2 dosis

Para adaptar los remedios de otras secciones del presente libro para dosis de niños, ver p. 298.

TRASTORNOS DIGESTIVOS, GASES Y CÓLICOS

Las siguientes infusiones son idóneas para niños mayores de seis meses. Para bebés menores, si se alimentan de leche materna, la infusión puede ser tomada por la madre.

Planta Jengibre (*Zingiber officinale*, p. 153)
Remedio Dar 1/4 de cucharadita de polvo con 1/2 taza de agua caliente 1-2 veces al día.

Planta Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita por 1 taza de agua. Hasta 3 tazas al día.

Plantas Anís (*Pimpinella anisum*, p. 246), hinojo (*Foeniculum vulgare*, p. 210)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita de las semillas de una de las plantas, por una taza de agua. Tomar hasta 2 tazas al día.

Planta Olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144)
Remedio Mezclar una cucharadita de polvo con agua caliente para formar una pasta, entonces mezclar con agua fría o templada al gusto y sazonar con miel o canela. Hasta 50 g de polvo al día.

ESTREÑIMIENTO

Plantas Semilla de linaza (*Linum usitatissimum*, p. 226), olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144)
Remedio Dar una cucharadita de una de las dos con un vaso grande de agua, al día.

DIARREA

Plantas Agrimonia (*Agrimonia eupatoria*, p. 160), llantén mayor (*Plantago major*, p. 249)
Remedio Hacer una infusión con 15 g de una de las plantas por 1/2 litro de agua. Hasta 2 tazas al día.

JAQUECAS

Plantas Tila (*Tilia* spp., p. 275), melisa (*Melissa officinalis*, p. 111)
Remedio Hacer una infusión con cualquiera de las dos. 1-2 tazas al día.

IRRITACIONES DE LA PIEL, INFLAMACIONES

Plantas Alsine (*Stellaria media*, p. 270)
Remedio Aplicar ungüento 1-2 veces al día.

Planta Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69)
Remedio Aplicar ungüento o crema en la piel limpia y seca con cada cambio de pañal.
NOTA Para la irritación por los pañales, el ungüento es mejor.

Plantas Caléndula (*Calendula officinalis*, p. 69), ortiga (*Urtica dioica*, p. 145)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita de cada una por una taza de agua. Dar 1-2 tazas al día.

COSTRA LÁCTEA

Planta Aceite de oliva (*Olea europaea*, p. 239)
Remedio Aplicar aceite a la zona afectada 1-2 veces al día.

RESFRIADO, CATARRO, TOS DE PECHO

Planta Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Hacer una infusión con una cucharadita por 1 taza de agua. 1-2 tazas al día.

DOLOR DE OÍDOS

Planta Ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Abrir una cápsula de aceite de ajo, poner 1 gota en un algodón, taponar el oído.

DENTICIÓN

Plantas Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), olmo rojo (*Ulmus rubra*, p. 144)
Remedio Dar infusión de manzanilla (ver *Trastornos digestivos*) o hacer una pasta de polvo de olmo rojo con la infusión y frotar sobre las encías.

DIFICULTAD PARA DORMIR

Plantas Manzanilla (*Chamomilla recutita*, p. 76), tila (*Tilia* spp., p. 275)
Remedio Hacer una infusión con una de las dos y dar 1-2 tazas antes de ir a la cama.

Tercera edad



Ginseng
(Panax ginseng)

Generalmente, a medida que envejecemos, el «fuego» o *qi* en nuestro interior brilla con menos fuerza y nuestra vitalidad se va debilitando. Muchas plantas medicinales son perfectamente idóneas para tratar los problemas que empiezan al final de la quinta década de vida, como los problemas circulatorios, la digestión débil y la pérdida de memoria. Las plantas que se recomiendan aquí pueden ayudar a mantener la buena salud y evitar o reducir la gravedad de síntomas que se suelen considerar como consecuencias inevitables del envejecimiento. Los tratamientos de otros problemas que también son comunes en la ancianidad, como la artritis, se han expuesto en otras secciones.

NOTA IMPORTANTE

- Si toma medicamentos convencionales, debe informar a su médico si va a tomar un remedio herbario. Esto es especialmente importante para las personas mayores.
- Todos los remedios de esta página deben tomarse sin interrupción durante 3 meses.
- Si tiene más de 70 años, tome 3/4 de la dosis indicada en los remedios de las otras secciones de este libro.

Mantener la vitalidad

Hay muchas plantas que ayudan a mantener la vitalidad.
El tomillo no ha sido suficientemente valorado. Estudios recientes han descubierto que retrasa el envejecimiento, tiene propiedades tónicas, mantiene la vitalidad y protege de resfriados, gripes y otras infecciones respiratorias.
El orovale es una alternativa al ginseng. Es una planta tónica con fama de retrasar el envejecimiento. Es especialmente útil para recuperar fuerzas tras una larga enfermedad y se piensa que impide la formación de canas.
El ginseng es tomado por los ancianos en China como ayuda para hacer frente a los duros inviernos. Es un tónico excelente para la vejez, que aumenta la vitalidad y la resistencia al estrés y a las infecciones.

REMEDIO GENERAL
Planta Tomillo (*Thymus vulgaris*, p. 142)
Remedio Hacer una infusión normal. Tomar 2-3 tazas al día.

ESTRÉS Y CONVALECENCIAS
Planta Orovale (*Withania somnifera*, p. 150)
Remedio Tomar 1 g de la raíz 2-3 veces al día, masticándola o picándola para mezclarla con un poco de agua.

Planta Ginseng (*Panax ginseng*, p. 116)
Remedio Tomar 1 g 1-2 veces al día hasta un máximo de 3 meses. Masticar la raíz fresca o seca, cocinarla en sopa o tomar en pastillas. Esperar 3-4 semanas antes de volver a tomar.
Advertencia No consuma cafeína mientras se toma ginseng.

Alternativa Si el ginseng es demasiado estimulante, tomar 3 g de codonopsis (*Codonopsis pilosula*, p. 82) al día de la misma forma que el ginseng. Tiene un efecto más suave pero es tónico y fortalecedor.

AGOTAMIENTO NERVIOSO Y ESTRÉS
Planta Avena (*Avena sativa*, p. 172)
Remedio Comer 25 g de avena al día (por ejemplo con leche y miel). Otra alternativa es tomar 1/2 cucharadita de tintura dos veces al día.

Condiciones generales

El ginkgo se considera el árbol más antiguo del mundo. Sus hojas mantienen la circulación en la cabeza y el cerebro, aumentando la concentración y la energía. Hay indicaciones de que reduce el riesgo de infarto.
El ajo tiene un gran valor como suplemento dietético a largo plazo; ayuda a la buena circulación, a controlar el nivel de azúcar en la sangre y a reducir la tensión sanguínea alta. También reduce el contenido de grasas de la sangre y aumenta la resistencia a las infecciones, sobre todo la bronquitis.
La rehmannia, una planta tónica china con propiedades fortalecedoras y ligeramente estimulantes, parece reducir la tensión arterial y el contenido de grasas en la sangre. Es idónea para personas con el hígado y el metabolismo débiles.
La genciana, una planta amarga, ayuda a absorber los alimentos, ya que mantiene las secreciones digestivas, que suelen disminuir con la edad.

FALTA DE MEMORIA Y CONCENTRACIÓN
Planta Ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 98)
Remedio Tomar pastillas de ginkgo. Deben ingerirse regularmente durante al menos 3 meses antes que se note cualquier mejoría.

MALA CIRCULACIÓN Y TENSIÓN SANGUÍNEA ALTA
Planta Ajo (*Allium sativum*, p. 56)
Remedio Tomar 1-2 dientes crudos por día con los alimentos, o tomar cápsulas de ajo de forma regular.

Planta Alforfón (*Fagopyrum esculentum*, p. 208)
Remedio Hacer una infusión y tomar hasta 2 tazas al día.

INFECCIONES CRÓNICAS
Plantas Ajo (*Allium sativum*, p. 56), echinácea (*Echinacea* spp., p. 90)
Remedio Consumir 1-2 dientes de ajo crudos al día con los alimentos, o tomar pastillas o cápsulas de una de las dos plantas de forma regular.

HÍGADO Y METABOLISMO DÉBILES
Planta Rehmannia (*Rehmannia glutinosa*, p. 123)
Remedio Masticar 5 g de raíz 1-3 veces al día o hacer un cocimiento con 5 g de raíz por 250 ml de agua y tomar 1-3 veces al día.

DIGESTIÓN DÉBIL
Planta Genciana (*Gentiana lutea*, p. 97)
Remedio Tomar 5-10 gotas de tintura con agua 30 minutos antes de las comidas, 3 veces al día.
Advertencia No tome genciana si padece de indigestión ácida o de úlcera péptica.

DOLOR ARTRÍTICO Y REUMATISMO
Ver *Dolor y rigidez de las articulaciones* (p. 313)
NOTA Tomar uno de los remedios durante un máximo de 2-3 semanas. Si no experimenta una mejora, consulte a un profesional de la herboristería.

CONSULTA A UN PROFESIONAL DE LA HERBORISTERÍA

Muchos problemas comunes de salud, como resfriados e indigestión, no necesitan consultarse a un facultativo y pueden tratarse bien en casa con plantas medicinales. No obstante, las dolencias persistentes o más graves, como úlceras de estómago y herpes, requieren el consejo profesional y el tratamiento cualificado de un especialista.

¿QUÉ TRATA MEJOR LA HERBORISTERÍA?

Es difícil establecer con exactitud qué dolencias responden mejor a las plantas medicinales ya que no se ha emprendido prácticamente ningún estudio pensando en esta pregunta. No obstante, la experiencia de los especialistas y sus pacientes indica que muchas enfermedades crónicas y algunas agudas mejoran fácilmente con este tipo de medicina. Entre las afecciones que suelen tratar los herboristas se encuentran alergias, artritis, infecciones crónicas o frecuentes, problemas circulatorios, enfermedades del hígado, problemas menstruales y ginecológicos, desórdenes de la piel y afecciones relacionadas con el estrés como jaquecas, insomnio y palpitaciones.

ELECCIÓN DEL ESPECIALISTA

Los profesionales tienden a tratar las enfermedades con mayor eficacia a medida que ganan experiencia. Si se padece una enfermedad grave como artritis reumatoide o cáncer, debe buscarse un especialista con experiencia. Sin embargo, los herboristas recién incorporados a la práctica suelen aportar enfoques más flexibles al tratamiento y dedican más tiempo a los pacientes. Dicho esto, la relación de confianza es tan importante como el propio tratamiento; hay que buscar un profesional en quien se tenga confianza. El mejor modo de conseguir un herborista es a través de una recomendación o consultando al Instituto Nacional de Herboristas que facilitará una lista de profesionales de su zona.

LA CONSULTA

Al consultar a un herborista, debe sentir que es bien recibido y escuchado con amabilidad. La primera consulta dura aproximadamente una hora así que hay tiempo suficiente para que el especialista adquiera una visión global de sus problemas de salud y de vida en general.

Es probable que le pregunte sobre sus características familiares, dieta, estilo de vida, nivel de estrés y cualquier ansiedad concreta que pueda tener. Si procede, tendrá lugar un examen físico y el especialista le explicará hasta donde sea posible qué es lo que va mal y cuánta mejoría cabe esperar. Entre las pruebas clínicas puede haber análisis de orina o mediciones de los niveles de hemoglobina a partir de una gota de sangre.

El herborista recomendará entonces el tratamiento adecuado que, generalmente, incluye una prescripción de plantas medicinales, consejos para la dieta y una serie de ejercicios. Si ya está siguiendo un tratamiento convencional, el especialista le avisará de las incompatibilidades que pueda haber con las plantas medicinales y, si es necesario, preparará un programa para interrumpir gradualmente el consumo de medicamentos farmacéuticos.

Las siguientes visitas suelen durar unos treinta minutos y lo más probable es que tengan lugar cada cuatro o seis semanas en un periodo de tres meses. Naturalmente, esto puede variar según la naturaleza del tratamiento.

SEGURIDAD DE LAS PLANTAS

Aunque la herboristería es sumamente segura, el hecho de que sea natural no significa necesariamente que sea inofensiva. De hecho, en un estudio realizado entre 1983 y 1991 por la National Poisons Unit de Gran Bretaña se hallaron 49 casos de efectos secundarios (incluida una muerte) asociados a plantas medicinales y suplementos vitamínicos. La mejor garantía contra un tratamiento deficiente consiste en consultar a un especialista bien cualificado que pertenezca a una asociación profesional reconocida y recete plantas medicinales de buena calidad.

EL INSTITUTO NACIONAL DE HERBORISTERÍA (NATIONAL INSTITUTE OF MEDICAL HERBALISTS, NIMH)

Fue fundado en 1864 y es la corporación profesional más antigua del mundo de especialistas en plantas medicinales. Sus miembros están bien preparados; han tenido un mínimo de cuatro años de formación a tiempo parcial en herboristería y son capaces de aportar sus conocimientos y experiencia al tratamiento de una gran variedad de enfermedades. Todos los miembros están cubiertos por un seguro profesional y se rigen por un minucioso código deontológico y disciplina, con procedimientos de denuncia. Sus miembros se identifican utilizando las iniciales MNIMH o FNIMH a continuación de su nombre.

FORMACIÓN

Los herboristas solían comenzar como aprendices. Nicholas Culpeper (1616-1654), por ejemplo, fue aprendiz de un boticario durante diez años. Actualmente, los profesionales suelen formarse en centros universitarios y adquieren sus conocimientos prácticos en clínicas herbolarias y en algunos casos hospitalarios. La formación actual trata de honrar y retener lo mejor de la herboristería tradicional a la vez que incorpora aspectos de farmacología médica y ciencia clínica.

En Gran Bretaña existen dos centros de formación, la Middlesex University y la School of Phytotherapy, que ofrecen licenciaturas de cuatro años en Herboristería.

Los estudiantes reciben una enseñanza de alto nivel y aprenden a reconocer situaciones en las que deben remitir a los pacientes a tratamientos convencionales. En el currículum se incluyen estudios exhaustivos de ciencias médicas básicas tales como psicología, anatomía, patología y botánica, así como las ciencias herboristas, *materia medica*, nutrición y terapéutica. Además, los estudiantes tienen unas 500 horas de práctica clínica. Quienes realizan con éxito estos estudios ingresan en el National Institute of Medical Herbalists.

LA HERBORISTERÍA EN EL MUNDO

La herboristería occidental es la medicina tradicional más practicada en Gran Bretaña. No obstante, las tradiciones china y ayurvédica, entre otras, se están haciendo más populares y elevando sus niveles de formación. El Registro de Herboristería China está tratando actualmente de formar una licenciatura en esta disciplina. Si desea consultar a un herborista chino o ayurvédico es muy conveniente que seleccione un miembro de las asociaciones.

La regulación de la herboristería varía considerablemente en todo el mundo. En el Lejano Oriente, los especialistas y hospitales ofrecen de forma habitual plantas medicinales, acupuntura y otras prácticas tradicionales para sanar simultáneamente con la medicina occidental convencional. En oposición, en algunos estados de Estados Unidos la prescripción y práctica de la herboristería es completamente ilegal.

Los especialistas en hierbas de algunos países europeos se denominan fitoterapeutas y suelen ser doctores en medicina convencional que han estudiado las plantas medicinales a nivel de posgrado.

En Australia, la principal corporación profesional de herboristas es la National Herbalist's Association of Australia (NHAA).

En otras partes del mundo prácticamente no existe regulación para la herboristería. Por esta razón se aconseja encarecidamente mucha precaución antes de seguir una vía u otra de tratamiento.

GLOSARIO

Muchos de los componentes de las plantas y sus efectos se explican en *Cómo actúan las plantas medicinales*, pp. 10–15.

MÉDICO

Abortivo Provoca el aborto.
Aceite esencial Destilación de aceites volátiles derivados de plantas aromáticas.
Aceite fijo Aceite no volátil (componente de la planta). Aceite producido por infusión caliente o fría (preparado).
Aceite portador Aceite, como el del germen de trigo, al que se añaden aceites esenciales con el fin de diluirlos para utilizarlos.
Aceite volátil Componente de la planta destilado para producir aceite esencial.
Adaptógeno Ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y a desarrollar su función normal.
Afrodisíaco Excita la libido y la actividad sexual.
Alucinógeno Produce visiones o alucinaciones.
Amargo Estimula la secreción de saliva y de jugos digestivos, aumenta el apetito.
Anabólico Favorece el crecimiento de los tejidos.
Anafrodisíaco Inhibe la libido y la actividad sexual.
Analgésico Disminuye el dolor.
Anestésico Anula la percepción de sensaciones externas.
Anorexia Falta de apetito.
Antibiótico Destruye o inhibe microorganismos.
Anticoagulante Evita la coagulación de la sangre.
Antiespasmódico Alivia espasmos musculares o reduce el tono muscular.
Antifungal Combate infecciones producidas por hongos.
Antihelmíntico Expulsa o destruye gusanos parásitos.
Antiinflamatorio Reduce la inflamación.
Antimicrobiano Destruye o inhibe microorganismos.
Antioxidante Evita la oxidación y la descomposición de los tejidos.
Antiséptico Destruye o inhibe microorganismos que causan infecciones.
Antitusígeno Calma o alivia la tos.
Antraquinonas Irritan las paredes intestinales y producen el movimiento del colon.
Aperiente Laxante suave.
Aséptico Libre de contaminación por bacterias dañinas, virus u otros organismos.
Astringente Afirma las membranas mucosas y la piel reduciendo las secreciones y la sangre de las erosiones.
Ayurveda Sistema médico indio tradicional, ver pp. 34–37
Carcinógeno Produce cáncer.
Cardiotónico Mejora la función cardíaca.
Carminativo Alivia los gases digestivos y la indigestión.
Cataplasma *Ver* Emplasto.
Catártico Purgante drástico.
Cocimiento Preparado de cortezas, raíces, bayas o semillas hervidas a fuego lento con agua.
Cólico Dolor abdominal producido por contracciones del intestino o la vejiga.
Compresa Almohadilla de tela empapada en un extracto de hierbas frío o caliente que se aplica a la piel.
Contrairritante Irritante superficial empleado para aliviar un dolor o molestia de origen interno.
Crema Mezcla de agua y grasa o aceite que se absorbe por la piel.
Demulcente Recubre, calma y protege las superficies del organismo como las membranas mucosas gástricas.
Depurador Agente desintoxicante.
Desintoxicación Proceso que consiste en ayudar al organismo a eliminar toxinas y productos de desecho.
Diaforético Sudorífico, que provoca el sudor.
Digestivo *Ver* Estomacal.
Diurético Estimula el flujo de orina.
Doctrina de Signaturas Teoría según la cual el aspecto de una planta indica sus propiedades medicinales.
Ecléctico Sistema popular de herboristería del siglo XIX y principios del XX en Norteamérica.
Edema Retención de líquidos.
Elixir Preparado líquido de plantas medicinales de sabor agradable debido a la adición de miel o azúcar.
Emenagogo Estimula el flujo menstrual.
Emético Vomitivo, que provoca el vómito.
Emoliente Suaviza y calma la piel.
Emplasto Preparado de plantas medicinales que suele aplicarse caliente a la zona afectada para aliviar el dolor y bajar la inflamación.
Esencia *Ver* Aceite esencial.
Espasmolítico Relaja los músculos.
Esteroides Sustancias químicas activas, de origen animal o vegetal, con acciones hormonales potentes.
Estimulante Aumenta la actividad y la excitación nerviosa.
Estimulante circulatorio Aumenta el flujo sanguíneo, generalmente a una zona concreta, por ejemplo manos y pies.
Estimulante inmunológico Estimula las defensas naturales del organismo para combatir las enfermedades.
Estíptico En aplicación tópica, detiene la hemorragia.
Estomacal Calma el dolor de estómago o aumenta la actividad digestiva.
Estrógeno De acción similar a esta hormona en el organismo: ayuda y mantiene los órganos reproductores femeninos.
Excipiente *Ver* Aceite portador.
Expectorante Estimula la tos y ayuda a eliminar las flemas de la garganta y el pecho.
Febrífugo Baja la fiebre.
Fiebre intermitente Fiebre que se repite de forma regular, por ejemplo la malaria.
Fisiomedicalismo Sistema herbolista americano y británico de los siglos XIX y XX.
Fotosensible Sensibilidad muy fuerte a la luz del sol.
Galénica Medicamento de fórmula normalizada preparado con plantas.
Hemostático Detiene o disminuye la hemorragia.
Hepático Relacionado con el hígado.
Hepatoprotector Protege el hígado.
Hidropesía *Ver* Edema.
Hipertensión Tensión sanguínea alta.
Hipnótico Produce sueño.
Hipoglucémico Reduce los niveles de glucosa de la sangre.
Hipotensión Tensión sanguínea baja.
Humor Fluido corporal importante para la medicina tradicional de Europa y de la India.
Infusión Preparado a base de agua en el que flores, hojas o tallos se hierven de forma parecida al té.
Inhalación Aspiración de vapor o líquido medicinal por las vías nasales.
Laxante Favorece la evacuación del intestino.
Linimento Medicamento externo que se aplica frotando.
Midriático Dilata la pupila del ojo.
Narcótico Produce somnolencia o estupor y alivia el dolor.
Nervino Restaura los nervios; relaja el sistema nervioso.
Neuralgia Dolor que resulta de la irritación o inflamación de un nervio.
Oxitócico Provoca las contracciones del útero.
Parasiticida Mata los parásitos.
Pectoral Actúa en los pulmones.
Pomada Mezcla de grasa o aceites que forman una capa protectora sobre la piel.
Prostaglandinas Sustancias químicas de las plantas y el cuerpo humano con una acción hormonal que afecta a una gran variedad de afecciones, entre ellas el dolor y la inflamación.
Purgante Laxante muy fuerte.
Qi Energía vital en la filosofía china, ver pp. 22–23
Rubefaciente Estimula el flujo de sangre hacia la piel provocando enrojecimiento y calor.
Sedante Reduce la actividad y la excitación nerviosa.
Simple Planta medicinal usada sola.
Sistema nervioso autónomo Parte del sistema nervioso encargado del control de las funciones corporales que no se dirigen de forma consciente, por ejemplo el sudor o los latidos del corazón.
Sistema nervioso parasimpático Parte del sistema nervioso relacionado con las funciones vegetativas, especialmente la digestión.
Sistema nervioso simpático Parte del sistema nervioso encargada de mantener la excitación, viveza y tono muscular.
Sudorífico *Ver* Diaforético.
Terpenos Moléculas que forman la base de la mayoría de los componentes de los aceites volátiles.
Tintura Preparado que consiste en macerar la planta medicinal en agua y alcohol.
Tónico Ejerce una acción restauradora o nutritiva en el cuerpo.
Tonificante Fortalece y restaura sistemas corporales.
Tópico Aplicación del remedio de hierbas a la superficie del cuerpo.
Ungüento *Ver* Pomada.
Vasoconstrictor Contrae y reduce los vasos sanguíneos.
Vasodilatador Relaja y ensancha los vasos sanguíneos.
Vermífugo Expulsa lombrices intestinales.
Vulneraria Sana heridas.
Yin y yang Opuestos complementarios en la filosofía china, ver pp. 38–39

BOTÁNICO

Anual Planta cuyo ciclo vital dura un año.
Arilo Segundo recubrimiento de las semillas en ciertas plantas.
Aromática Planta con niveles altos de aceite volátil.
Axila Ángulo superior formado por el rabillo de la hoja y el tallo o la rama.
Bianual Planta que completa su ciclo vital en dos años, generalmente da flor el segundo.
Caducifolia Planta que deja caer las hojas todos los años.
Cápsula Fruto seco que se abre cuando madura para esparcir las semillas.
Compuestas Hojas o flores formadas por muchas hojuelas o pequeñas flores individuales.
Cordiforme Que tiene hojas en forma de corazón.
Cormo Órgano de almacenamiento subterráneo parecido a un bulbo formado por un engrosamiento de la base del tallo.
Corola Término colectivo para los pétalos de la flor.
Dioicas Especies con partes masculinas y femeninas en plantas separadas.
Estambre Órgano reproductor masculino de una planta con flor.
Estigma Órgano femenino de la flor.
Flores compuestas Flores de plantas pertenecientes a la familia de las Compuestas caracterizadas por flores radiales o de disco, o ambas.
Herbácea Planta que muere al terminar la estación de crecimiento.
Hojas basales Hojas que crecen desde la base del tallo.
Insectívora Atrapa y digiere insectos y otros animales pequeños.
Lanceolada Con forma de flecha o lanza.
Látex Fluido lechoso que se encuentra en diversas plantas y árboles.
Panícula Racimo ramificado de inflorescencias en pedúnculos dispuestos de forma piramidal.
Partes aéreas Partes de la planta que crecen por encima de la tierra.
Perenne Planta que vive al menos tres estaciones.
Pinnada Hoja compuesta de hojuelas que crecen en dos filas a cada lado de la nervadura central de la hoja.
Rizoma Tallo de almacenamiento subterráneo.
Suculenta Planta de hojas o tallos gruesos y carnosos.
Trifoliada Planta con tres hojas u hojuelas.
Tubérculo Parte engrosada del tallo subterráneo.
Umbela Disposición floral con forma de sombrilla en las que todos los pedúnculos de las flores parten del mismo punto.
Verticilo Anillo de hojas o flores que parten radialmente y de forma horizontal desde un punto central.

BIBLIOGRAFÍA

Esta lista recoge una selección de obras de referencia y se da como guía para quienes estén interesados en saber más sobre la historia, ciencia y práctica actual de la herboristería.

HERBORISTERÍA

Américo Albornoz, M.
Productos naturales. Sustancias y drogas extraídas de las plantas
(Publicaciones de la Universidad Central de Venezuela)

Bach, E.
La curación por las flores
(Edaf, Madrid, 1993)

Bach, E.
Los remedios florales
(Edaf, Madrid, 1993)

Bartram, T.
Encyclopaedia of Herbal Medicine
(British Herbal Medicine Association, Bournemouth, 1995)

Bensky, D., y Gamble, A.
Chinese Herbal Medicine Materia Medica
(USA Eastland Press, Seattle & Washington, 1993)

Bonnier, G.
Plantas medicinales, melíferas, útiles y perjudiciales
(Omega, Barcelona, 1992)

Bown, D.
The Royal Horticultural Society Encyclopedia of Herbs & Their Uses
(Dorling Kindersley, Londres, 1995)

Bralo Rego, E.
Medicina natural moderna y plantas medicinales
(Bralo, E., Orense, 1995)

Bremness, L.
Herbs
(Dorling Kindersley, Londres, 1994)

Bruneton, J.
Pharmacognosy and Phytochemistry of Medicinal Plants
(Intercept, Andover, Hampshire, 1995)

Caron, M., y Clos Jouvé, H.
Plantas medicinales
(Daimon, Barcelona, 1973)

Caudet Yarza, F.
Diccionario de plantas medicinales
(ME, Madrid, 1994)

Ceballos Jiménez, A.
Diccionario ilustrado de los nombres vernáculos de las plantas en España
(Icona, Madrid, 1986)

Cecchini, T.
Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales
(De Vecchi, Barcelona, 1995)

Chanceleau, A. y J.
La curación por las plantas
(Martínez Roca, Barcelona, 1989)

Chevallier, A.
Herbal First Aid
(Amberwood, Christchurch, Dorset, 1993)

Chiej, R.
The MacDonald Encyclopedia of Medicinal Plants
(MacDonald, Londres, 1984)

Clason, W. E.
Elsevier's Dictionary of Wild and Cultivated Plants
(Elsevier, Amsterdam, 1989)

Clevely, A.
Guía de las hierbas
(Agata, Madrid, 1996)

Corrigan, D.
Ancient Medicine: Ginkgo Biloba
(Amberwood, Christchurch, Dorset, 1993)

Corrigan, D.
Indian Medicine: Echinacea
(Amberwood, Christchurch, Dorset)

Corrigan, D.
Sleep and Relaxation
(Amberwood, Christchurch, Dorset, 1996)

Dextreit, R.
Plantas maestras
(Ibis, Barcelona, 1992)

Durrut Cabrés, M.
Guía de hierbas aromáticas y especias
(Pirámide, Madrid, 1994)

Eddé, G.
Cuerpo y plantas chinas
(Martínez Roca, Barcelona, 1986)

Eddé, G.
La medicina ayurvédica
(Ibis, Barcelona, 1992)

Erasmus, U.
Fats & Oils
(Alive, Canadá, 1989)

Fernández, M., y Nieto, A.
Plantas medicinales
(EUNSA, Pamplona, 1982)

Fernández-Pola, J.
Plantas medicinales. Un recetario básico
(Omega, Barcelona, 1987)

Fernández-Pola, J.
Recetario de plantas medicinales
(Omega, Barcelona, 1992)

Font Quer, P.
Diccionario de botánica
(Labor, Barcelona, 1993)

Font Quer, P.
Plantas medicinales. El Dioscórides renovado
(Labor, Barcelona, 1990)

Fulder, S.
Ginger, The Ultimate Home Remedy
(Souvenir Press, Londres, 1993)

Fulder, S.
The Book of Ginseng
(Arts Press, Rochester, Vermont, 1993)

Furlenmeier, M.
Plantas curativas y sus propiedades medicinales
(Schwitter Zug, Zug, 1984)

Garland, S.
El gran libro de las hierbas y especias
(Blume, Barcelona)

Grieve, M. (ed. Leyel, C. F.)
A Modern Herbal
(Penguin, Londres, 1980)

Hoffman, D.
Welsh Herbal Medicine
(Abercastle Publishing, Abercastle, Pembrokeshire, 1978)

Howard, J.
Los remedios florales del doctor Bach para las mujeres
(Edaf, Madrid, 1994)

Howard, J.
Los remedios florales del doctor Bach para niños
(Edaf, Madrid, 1995)

Jahr, G. H. G.
Farmacopea homeopática: elaboración artesanal
(Miraguano, Madrid, 1995)

Khan, S.
Hierbas, cómo cultivarlas y utilizarlas
(Edaf, Madrid, 1981)

Largo Heredero, R.
La curación con plantas y verduras
(Libsa, Madrid, 1995)

Largo Heredero, R.
Las hierbas curativas
(Libsa, Madrid, 1995)

Largo Heredero, R.
Medicina natural. Las plantas medicinales
(Libsa, Madrid, 1994)

Launert, E.
Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y de Europa
(Omega, Barcelona, 1982)

Laux, H. y H. E.
Salud y belleza con plantas medicinales
(Blume, Barcelona)

Leung, A.
Chinese Herbal Remedies
(Wildwood House, Londres, 1985)

Lis-Balchin, M.
Aroma Science: The Chemistry and Bioactivity of Essential Oils
(Amberwood, Christchurch, Dorset, 1995)

Llorens Camp, M.ª J.
Guía de plantas medicinales para las enfermedades de la mujer
(Obelisco, Barcelona, 1992)

Loewenfeld, C., y Back, P.
Guía de las hierbas y especias
(Omega, Barcelona, 1990)

Lust, J.
The Herb Book
(Bantam, Londres, 1974)

Mabey, R.
La nueva era de las hierbas
(Everest, León, 1992)

Martindale, W.
The Extra Pharmacopoeia
(The Pharmaceutical Press, Londres, 1972)

Masefield, G. B.
Guía de las plantas comestibles
(Omega, Barcelona, 1980)

McIntyre, M.
Herbal Medicine for Everyone
(Penguin, Londres, 1988)

Mességué, M.
Hombres, plantas y salud
(Plaza y Janés, Barcelona, 1974)

Mességué, M.
Mi herbario de salud
(Plaza y Janés, Barcelona, 1991)

Mességué, M., y Bontemps, M.
Cocine naturalmente
(Plaza y Janés, Barcelona, 1991)

Mayer-Camberg, E.
Salud y bienestar con la medicina natural
(Everest, León)

Mills, S.
The Essential Book of Herbal Medicine
(Penguin, Londres, 1991)

Mills, S.
Woman Medicine: Vitex Agnus-castus
(Amberwood, Christchurch, Dorset, 1992)

Moore, P. D.
Guía de las flores silvestres
(Folio, Barcelona, 1982)

Muñoz López de Bustamante, F.
Plantas medicinales y aromáticas: estudio, cultivo y procesado
(Mundi-Prensa, Madrid, 1993)

Nice, J.
Hierbas medicinales y recetas caseras
(Alsaya, Barcelona, 1994)

Ody, P.
Enciclopedia de las plantas medicinales
(Raíces, Madrid, 1993)

Ody, P.
Las plantas medicinales
(Círculo de Lectores, Barcelona, 1994)

Ody, P.
Plantas medicinales en casa
(Naturart, Barcelona, 1996)

Pahlow, M.
El gran libro de las plantas medicinales
(Everest, León, 1995)

Pahlow, M.
El libro de las plantas medicinales: guía completa para el tratamiento de los trastornos y enfermedades más usuales
(Círculo de Lectores, Barcelona, 1995)

Pahlow, M.
Guía natural de plantas medicinales
(Everest, León, 1995)

Pahlow, M.
Plantas medicinales
(Everest, León, 1992)

Pahlow, M.
Recetario práctico de plantas medicinales
(Everest, León, 1992)

Phillips, R., y Foy, N.
Herbs
(Pan, Londres, 1990)

Price, S.
Aromaterapia
(Acento, Barcelona, 1992)

Priest, A. W. y L. R.
Herbal Medication
(Fowler, Londres, 1984)

Rogers, C.
The Woman's Guide to Herbal Medicine
(Hamish Hamilton, Londres, 1995)

Romanucci-Ross, L., et al.
The Anthropology of Medicine from Culture to Method
(Bergin & Garvey, Massachusetts, 1983)

Rushforth, K.
Guía de los árboles
(Folio, Barcelona, 1982)

Schauenberg, P., y Paris, F.
Guía de las plantas medicinales
(Omega, Barcelona, 1980)

Simonetti, G.
Guía de hierbas y especias
(Grijalbo, Barcelona, 1991)

Sloover, J. de, y Goossens, M.
Hierbas silvestres
(Daimon, Barcelona, 1981)

Stuart, M.
Enciclopedia de hierbas y herboristería
(Omega, Barcelona, 1981)

Svoboda, R. E.
Ayurveda: medicina milenaria de la India
(Urano, Barcelona, 1995)

Talalaj, S., y Czechowicz, A.
Herbal Remedies, Harmful and Beneficial Effects
(Hill of Content, Melbourne, 1989)

Teeguarden, R.
Chinese Tonic Herbs
(Japan Publications, Tokio, 1984)

Thüm, B. y P.
Plantas medicinales en casa
(Oasis, Barcelona, 1991)

Thomson, W. (ed.)
Medicines from the Earth
(McGraw-Hill, Maidenhead, Kent, 1978)

Trease, G., y Evans, W.
Pharmacognosy
(Baillière Tindall, Londres, 1983)

Treben, M.
Plantas medicinales
(Blume, Barcelona)

Uphof, J.
Dictionary of Economic Plants
(Wheldon & Wesley, Hitchin, Hertfordshire, 1970)

Valnet, J.
The Practice of Aromatherapy
(C. W. Daniel, Saffron Walden, Essex, 1980)

Varios autores
El libro del jardín y de la terraza
(Selecciones del Reader's Digest, Madrid, 1978)

Vogel, A.
El pequeño Doctor
(Ars Medica, Barcelona)

Wagner, H., et al. (ed.)
Economic and Medicinal Plant Research
(vols. 1-5)
(Sangam, Londres, 1990)

Warrier, P., et al. (ed.)
Indian Medicinal Plants (vols. 1-5)
(Sangam, Londres, 1995)

Weiner, M. A.
Weiner's Herbal
(Stein & Day, Nueva York, 1980)

Weiss, W.
Herbal Medicine
(Arcanum, Beaconsfield, Buckinghamshire, 1988)

Wren, R. C.
Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations
(C. W. Daniel, Saffron Walden, Essex, 1988)

HISTORIA DE LA HERBORISTERÍA

Gerard, J.
The Herball or General Historie of Plantes
(John Norton, Londres, 1597)

Griggs, B.
Green Pharmacy
(Jill Norman & Hobhouse, Londres, 1981)

Gunther, R.
The Greek Herbal of Dioscorides
(Oxford University Press, Oxford, 1934)

Hipócrates
Tratados hipocráticos (7 vols.)
(Gredos, Madrid, 1990)

Hoizey, D. y M. J.
A History of Chinese Herbal Medicine
(Edinburgh University Press, Edimburgo, 1993)

Manniche, L.
An Ancient Egyptian Herbal
(British Museum Publications, Londres, 1989)

Plinio el Viejo
Historia natural (2 vols.)
(Gredos, Madrid, 1995)

San Martín Casamada
Tratado de farmacognosia
(Científico-Médica, Barcelona, 1977)

Strasburger, E.
Tratado de botánica
(Omega, Barcelona, 1968)

Swinburne Clymer, R.
Nature's Healing Agents
(The Humanitarian Society, Pensilvania, 1973)

Teofrasto
Historia de las plantas
(Gredos, Madrid, 1988)

Unschuld, P.
Medicine in China
(University of California Press, California, 1985)

Vogel, V.
American Indian Medicine
(University of Oklahoma Press, Oklahoma, 1970)

ÍNDICE GENERAL

Los números en **negrita** hacen referencia a las entradas principales de cada planta en *Principales plantas medicinales* y *Otras plantas medicinales*. Las afecciones para las que se dan tratamientos de automedicación van en **negrita**.

A

D

H

I

J

K

L

M

T

U

V

W

X

Y

Z

ÍNDICE DE PLANTAS POR DOLENCIAS

Este índice enumera una amplia variedad de dolencias citando las principales plantas que se utilizan para tratar cada una de ellas. Los números en **negrita** indican la automedicación.

AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTOS DEL AUTOR

Sin el buen humor y dedicación del equipo en Dorling Kindersley este libro no hubiera sido posible. Mi sincera gratitud a Penny Warren, Valerie Horn, Frances Holbrook, Christa Weil y Rosie Pearson. Los posibles errores u omisiones de esta enciclopedia son exclusivamente responsabilidad mía, aunque he recibido ayuda valiosísima en la elaboración de ciertas secciones de este libro por parte de Anne McIntyre MNIMH, Noel Rigby MNIMH y Eve Rogans MNIMH. Muchos otros herbolarios médicos y centros de enseñanza han contribuido con sus comentarios e ideas a la elaboración de esta obra. La lista no puede ser exhaustiva, pero en particular me gustaría agradecer a Richard Adams MNIMH, Celia Bell MNIMH, Christopher Hedley MNIMH, Michael McIntyre FNIMH, Ellis Sánchez MD, Christine Steward MNIMH, Midge Whitelegg MNIMH y John Wilkinson PhD. Sobre todo, soy consciente de mi deuda hacia todos los que mantuvieron ardiendo la llama de la herboristería médica en medio de los tiempos fríos y desconsoladores de mediados del siglo XX: sin su compromiso y amor hacia la herboristería médica no existiría el actual renacimiento. Por último, a Marie, Leon y Tamara, a quienes he podido dedicar tan poco tiempo durante la escritura de esta obra, mi más profunda gratitud por vuestra paciencia, amor y comprensión.

AGRADECIMIENTOS DE LOS EDITORES

Dorling Kindersley desea agradecer en especial a Ruth Midgley por su excelente trabajo de edición y a Colin Nicholls MNIMH por su asesoramiento científico. Muchas gracias también a Tracey Beresford, Hilary Chisholm, Charlotte Evans, Fay Franklin, Fred Gill, Nell Graville, Constance Novis, Blanche Sibbald, Linda Sonntag y Clare Stewart por su ayuda editorial; a Tracey Clarke, que contribuyó al diseño, y a Maxine Chung por su ayuda con el diseño; a Zoë Saunders por modelar; a Raquel Leis y Ana Pedro por ayudar a localizar las plantas; y a Kate Gill por el índice. Dorling Kindersley tiene una especial gratitud hacia Duncan Ross, de Poyntzfield Herb Nursery, por haber fotografiado las plantas en el Himalaya; a Fiona Crumley y el personal de Chelsea Physic Garden por sus inapreciables consejos, y a los doctores Yongfeng Wang, de Aston University, e Y. Wong, de Boston University, que ayudaron a localizar y verificar las plantas chinas. Muchas gracias también a Jacqueline Horn; Shouming Zhong, de East-West Herbs; Noel Rigby y Woods & Woods, de Australia; Neal's Yard, de Covent Garden; Anthony Lyman-Dixon, de Arne Herbs; Hambledon Herbs e Iden Croft Herbs, de Kent. Mi especial agradecimiento también a Deni Brown, James Morley y el personal de Royal Botanic Gardens de Kew por su asesoramiento. Y también a University of Oklahoma Press, University of California Press y Arkana.

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS

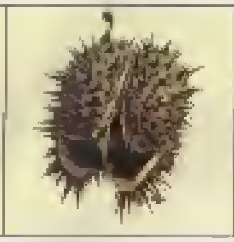
(a=arriba b=abajo c=centro i=izquierda d=derecha)

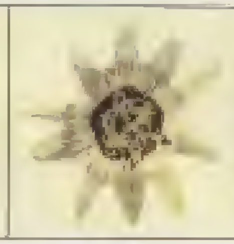
A-Z Botanical Collection Ltd. Pallava Bagla: p87i; **AKG/Musée du Louvre**, París: p33; **American Museum of Natural History/Lynton Gardiner:** p23b; **Heather Angel:** p123i, p203; **Ardea:** p121c Allen Paterson: p75i; **The Bodleian Library, University of Oxford, L.I.5 Med:** p33; **Deni Brown:** p92i, p98i, p104i, p105i, p112i, p115i, p118i, p147c, p212, p226, p252i, p256b, p272a; **Bridgeman Art Library:** Bibliothèque Nationale, París p26ai; National Museum of American Art, Smithsonian Institute, Bethune Art Resource: p45; Victoria & Albert Museum: p17a; **British Library:** p20b; **Neil Campbell Sharp:** p117i; **J. Allan Cash:** p38b, p50; **Bruce Coleman:** Atlantide Sdf: p239; Robert P. Carr: p100c; Alain Compost: p95i, p191a; Geoff Doré: p286; J. Fennell: p10b; Michael Freeman: p91c; Denis Green: p146i; Dr. Eckart Pott: p146i; Hans Reinhard: p66c, p86i, p 96i, p107a, p131i; **E.T. Archive/**British Museum: p41; **Mary Evans Picture Library/**Weld p26c; © **Steven Foster 1996:** p49, p58i, p 60i, p65a, p72c, p93i, p116i, p 119c, p127i, p135a, p138i, **Garden Picture Library/**Sunniva Harte: p285a, **Giraudon/**Bibl. Municipale, Rouen: p32; **Robert Harding Picture Library:** p274, Richard Ashworth: p44; **Holt Studios International:** Nigel Cattlin: p79i, p102, p152i p231i, p260a, p262; Bob Gibbons: p16, p63c, p99i; Willem Harinck: p112i, p245a, p255, p260a, Rosie Mayer: p136i, Primrose Peacock: p182; Inga Spence: p236, p248; **Hutchison Library:** p34b, p40; Moser: p205; **Images Colour Library:** p18i; The Charles Walker Collection: p35a; **Images of India/**Roderick Johnson: p37; **Jacana:** Elvis Veiller: p137i; **Tim Lang:** 110i; **Österreichische Nationalbibliothek:** p18d, **Oxford Scientific Library:** G.I. Bernard: p106c; Sally Birch: p115c; Deni Brown: p57i, p61, p76c, p80i, p114i, p126i, p151i, p201; Scott Camazine: p75i; M.J.Coe: p84a; Jack Dermid: p256; Geoff Kidd: p145i; A. Marlean: p126; Chris Sharp: p89i; Avril Ramage: p70i; **Photo Researchers Inc./**National Audubon Society/Alvin E. Staffan: p144i; **Photos Horticultural Picture Library:** p51i, p142i; **Premaphotos:** p143i, **Howard Rice:** p11a; **Scala/**Donnino Anagni: p19b; **Science Museum/Adrian Whicher:** p17b, p43; **Science Photo Library:** Moredun Animal Health Ltd: p26ad. National Library of Medicine: p21ad. **Harry Smith Collection:** p70i, p88i, p94i, p200i, p209, p234; **Still Pictures/**Mark Edwards: p11b, p108i; **Tony Stone Worldwide:** Jacques Jangoux: p27a, p178; **Wellcome Institute Library, London:** p21b, p48; **Zefa:** p28

• *Achillea millefolium* • *Artemisia annua* • *Beta vulgaris* • *Centella asiatica* •

Ephedra sinica • *Forsythia suspensa* • *Glycyrrhiza glabra* • *Hyoscyamus niger* • *Linaria vulgaris*

ANDREW CHEVALLIER





ENCICLOPEDIA de PLANTAS MEDICINALES

TRADICIONES

Las secciones ilustradas muestran el uso medicinal de las plantas en todo el mundo, desde China y la India hasta Europa y América.

LA FARMACIA CASERA

Indica cómo realizar distintos tipos de preparados con plantas y recomienda remedios eficaces y seguros para una amplia gama de problemas comunes de la salud.



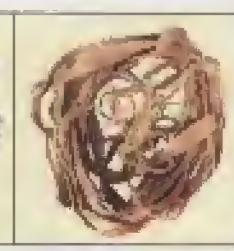
ÍNDICE ILUSTRADO DE PLANTAS MEDICINALES

Perfila más de 550 plantas medicinales clave detallando de forma sistemática su historia, cultivo, componentes, propiedades y usos tradicionales y actuales.

REFERENCIA PRESTIGIOSA

Accesible e informativa, proporciona una visión exclusiva de los efectos medicinales de las hierbas según los descubrimientos científicos más recientes.



ACENTO EDITORIAL

Quillaja saponaria • *Rumex crispus* • *Thuja occidentalis* • *Vinca minor*

• *Panax ginseng* • *Ocimum sanctum* • *Melaleuca alternifolia* • *Manihot esculenta* •